

1 Página DE CADA VEZ



ADAM J. KURTZ
(UM CARA QUALQUER)

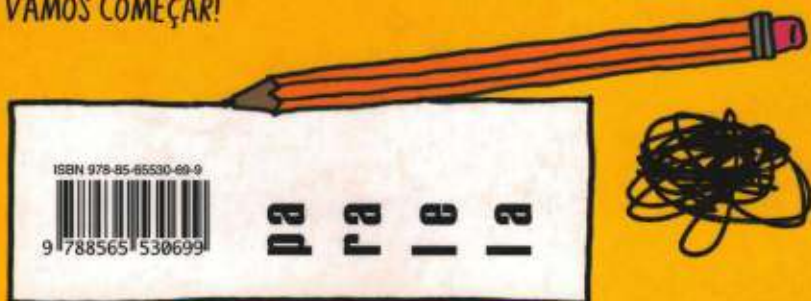


AS COISAS *são* O QUE VOCÊ *faz* DELAS

TODO DIA É UMA OPORTUNIDADE DE CRIAR ALGO NOVO. LARGUE O CELULAR E PEGUE UM LÁPIS. ENCONTRE UM TEMPO PARA SI MESMO. A INTERNET NÃO VAI DESAPARECER ENQUANTO ISSO. COMECE COM UMA PÁGINA DE CADA VEZ, E VOCÊ VAI SE SURPREENDER COM O QUANTO É CAPAZ DE CRIAR.

CADA UMA DAS 365 TAREFAS DESTE LIVRO VAI ENCORAJAR VOCÊ A DESENHAR, ESCREVER, CRIAR LISTAS, REFLETIR E COMPARTILHAR. ESTE LIVRO É O SEU NOVO MELHOR AMIGO.

VAMOS COMEÇAR!



(ADAM J. KURTZ É DESIGNER GRÁFICO E UM CARA LEGAL. VISITE SEUS SITES EM ADAMJKURTZ.COM E JKJKJKJKJKJKJKJKJK.COM.)

1 Página DE CADA VEZ

UM DIÁRIO *diferente*

ADAM J. KURTZ
(AINDA UM CARA QUALQUER)

TRADUÇÃO
GIU ALONSO

B-1 B-1 B-1 B-1

COPYRIGHT © 2014 BY ADAM J. KURTZ

Todos os direitos reservados, inclusive o de reprodução total ou parcial, em qualquer meio.

A Editora Paralela é uma divisão da Editora Schwarcz S.A.

Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990, que entrou em vigor no Brasil em 2009.

TÍTULO ORIGINAL 1 Page at a Time

CAPA Adam J. Kurtz

PREPARAÇÃO Bruno Porto

REVISÃO Angela das Neves, Huendel Viana

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Kurtz, Adam J.

1 página de cada vez : um diário diferente / Adam J. Kurtz ;
tradução Giu Alonso. — 1ª ed. — São Paulo : Paralela, 2014.

Título original: 1 Page at a Time.

ISBN 978-85-65530-69-9

1. Autoajuda 2. Autoconhecimento 3. Diários 4. Encorajamento (Psicologia) I. Título.

14-06629

CDD-158.1

Índice para catálogo sistemático:

1. Autoajuda : Autoconhecimento : Psicologia aplicada 158.1

2ª reimpressão

[2014]

Todos os direitos desta edição reservados à EDITORA SCHWARCZ S.A.

Rua Bandeira Paulista, 702, cj. 32 – 04532-002 – São Paulo – SP

Telefone (11) 3707-3500 – Fax (11) 3707-3501

www.editoraparela.com.br – atendimentoao leitor@editoraparela.com.br



A marca fsc® é a garantia de que a madeira utilizada na fabricação do papel deste livro provém de florestas que foram gerenciadas de maneira ambientalmente correta, socialmente justa e economicamente viável, além de outras fontes de origem controlada.

À MEMÓRIA DE
Blanche Davids Lewirtz
QUE ME ENSINOU A:

1. *Nunca* TER MEDO DE FAZER PERGUNTAS
2. TORNAR AS COISAS *mais doces*
3. APRECIAR AS *surpresas* DA VIDA
4. REGISTRAR *tudo*

"EU TE AMO UM TANTÃO ASSIM"

NOVA MENSAGEM

PARA:

CC:

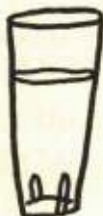
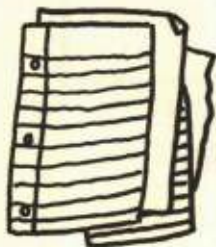
CCO:

ASSUNTO:

ESCREVA UM E-MAIL PARA TODOS AQUELES
QUE JÁ DUVIDARAM DE VOCÊ UM DIA...
INCLUSIVE VOCÊ MESMO!



VOCÊ TEM
tudo
DE QUE PRECISA



✓

INTRODUÇÃO COMPLETA!

100%

POR FAVOR, RESERVE UM MOMENTO PARA SE REGISTRAR.

NOME:

DATA:

CONTINUAR

CANCELAR

QUAIS SÃO OS SEUS OBJETIVOS PARA
O ANO QUE VEM? ESCREVA ABAIXO.

PESSOAS PARA QUEM SEMPRE POSSO LIGAR

MELHOR AMIGO(A)

TEM CARRO

PAI OU MÃE

ESTÁ SEMPRE PRONTO PARA
A BALADA

IRMÃO DAORA

SABE TUDO

IRMÃO MENOS DAORA

SABE O QUE INTERESSA

TIA FAVORITA

AVÔ OU AVÓ

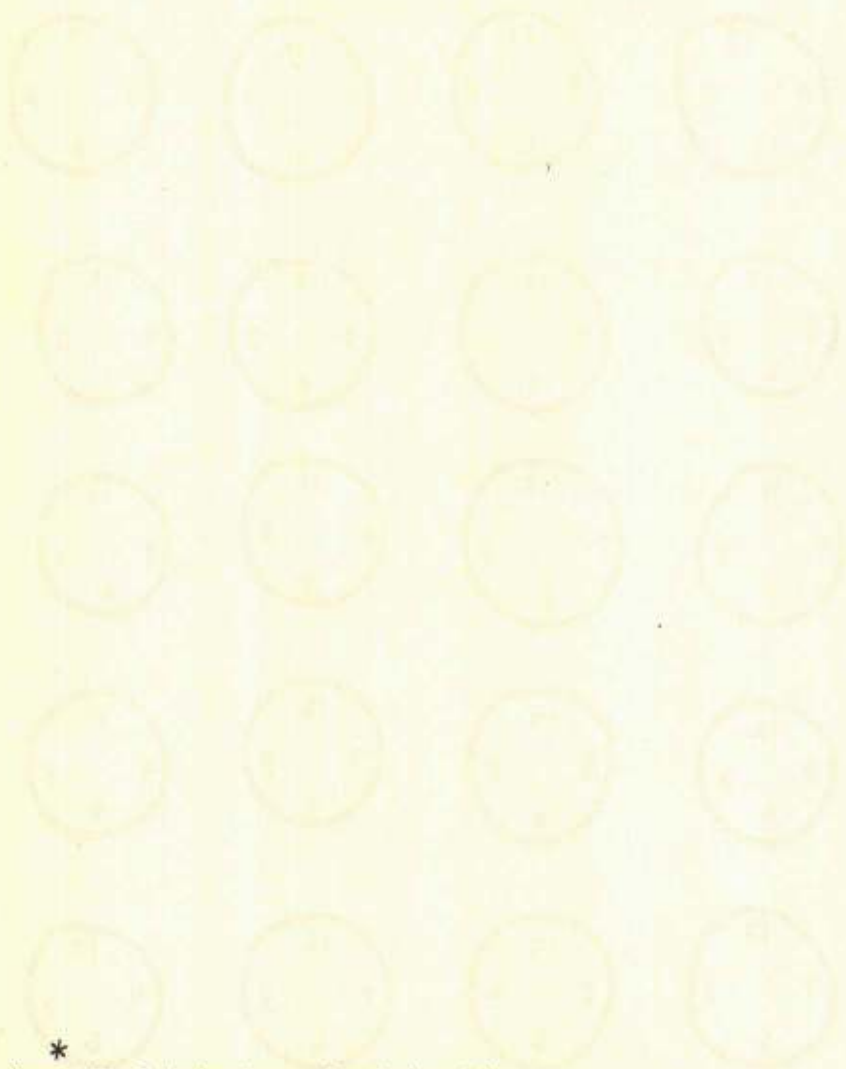
ME DEVE UM FAVOR

MAIS 1

SELECIONE OS SENTIMENTOS COM QUE VOCÊ MAIS SE IDENTIFICA

- ☒ UAU, EU ESTOU TÃO FELIZ POR ESTAR VIVO
- ☐ EU SÓ TENHO QUE CONTINUAR ME ESFORÇANDO
- ☒ TUDO É POSSÍVEL
- ☐ AMAR É IDIOTA (MAS EU QUERIA MUITO PFVR)
- ☐ EU TENHO MEDO DA MORTE, MAS ACHO BOM QUE ELA SEJA INEVITÁVEL
- ☒ EU ME IMPORTO MAIS COM OS OUTROS DO QUE COMIGO
- ☒ A INTERNET É DEMAIS PARA MINHA CABEÇA, MAS NÃO CONSIGO PARAR
- ☒ SEJA A MUDANÇA QUE VOCÊ QUER... WHATEVER
- ☒ AS PESSOAS PODEM MUDAR (A SI MESMAS), ATÉ MESMO EU
- ☒ SE EU CONSEGUIR SUPERAR ISSO, CONSIGO SUPERAR QUALQUER COISA
- ☒ EU TENHO "1 COISA" QUE SEMPRE ME AJUDA A SEGUIR EM FRENTE
- ☐ UAU, ESSE LIVRO É MEIO INTENSO

COFÉ LARGO 312



Algumas páginas são simplesmente para você, sem tarefas ou piadas.
Não tenha medo! Nem pense, só escreva ou desenhe, deixe acontecer!

APRENDA A DESENHAR

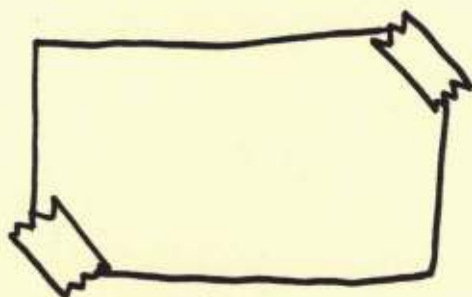
PASSO 1.

DESENHE DOIS QUADRADOS ABAIXO

PARABÉNS, VOCÊ CONSEGUIU!

SAIA DA SUA ZONA DE CONFORTO E FAÇA
ALGUMA COISA QUE VOCÊ NUNCA FEZ ANTES.

GRUDE UM CARTÃO DE
VISITA NESTA PÁGINA:

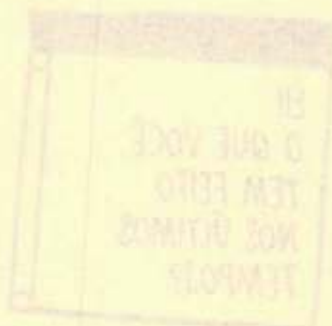


DE QUEM É?
DE ONDE É?



* SE NO COMEÇO VOCÊ NÃO FOR BEM-SUCEDIDO,
NÃO TEM PROBLEMA. SE VOCÊ NUNCA FOR
BEM-SUCEDIDO, SINCERAMENTE NÃO SEI
O QUE TE DIZER.





EI!
O QUE VOCÊ
TEM FEITO
NOS ÚLTIMOS
TEMPOS?

DESCREVA UM ANIVERSÁRIO
DA SUA INFÂNCIA

ESCREVA NOME

ESPAÇO LIVRE

* Você vai encontrar estes grandes espaços em branco durante o livro.
Às vezes simplesmente não existe um caminho óbvio. Respire fundo e tente se divertir.

QUAL O SEU NOME?
POR QUE VOCÊ RECIPIU ESTE
NOME, E QUEM ESCOLHEU
O SEU NOME?
E ALGUNS

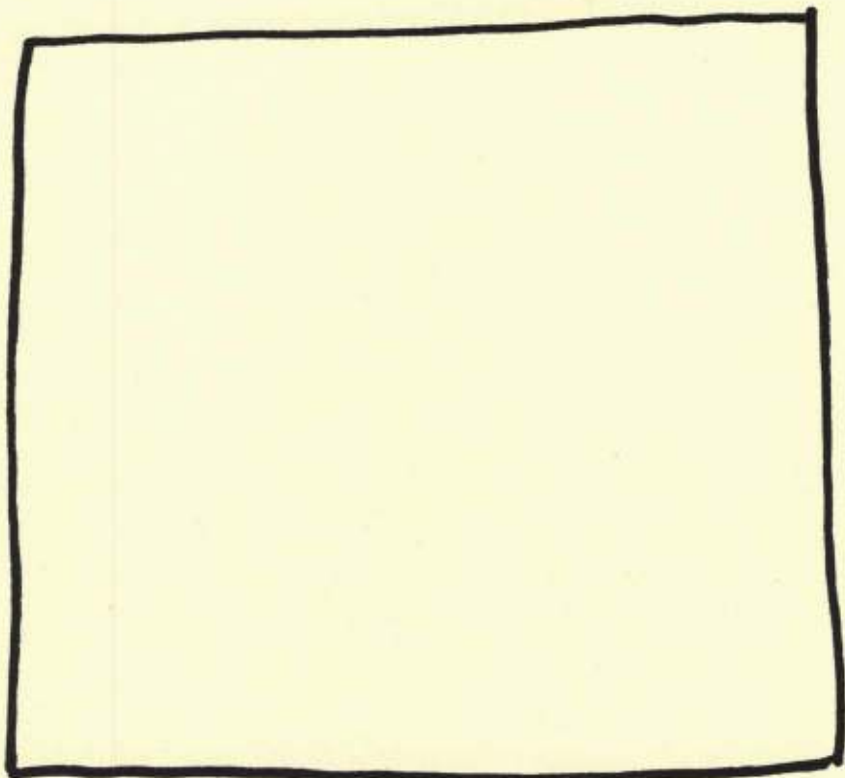
O QUE VOCÊ ESTÁ APRONTANDO?



ESTA PÁGINA COM #1PAGINA
PARA A GENTE DAR UMA OLHADA!

QUAL O SEU NOME?
POR QUE VOCÊ RECEBEU ESSE
NOME, E QUEM ESCOLHEU?
O QUE SIGNIFICA?
E APELIDOS?

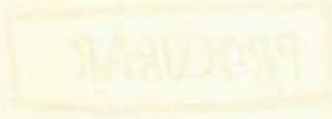
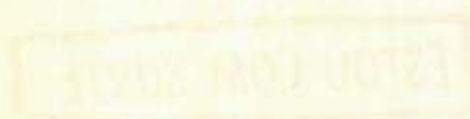
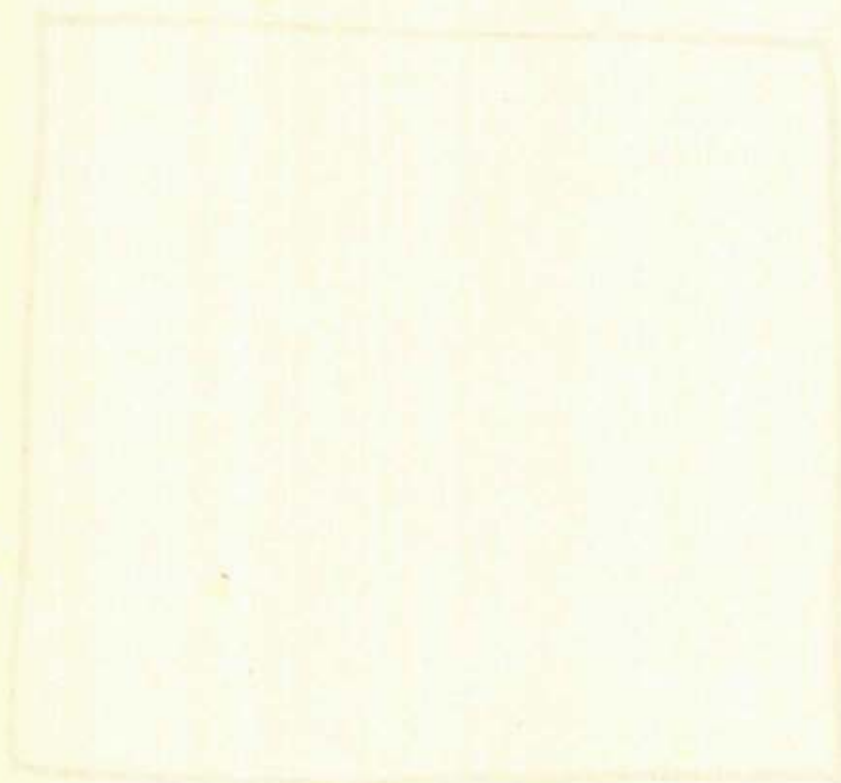
O QUE VOCÊ ESTÁ
PROCURANDO?



PROCURAR

ESTOU COM SORTE

Se você não se sente confortável com números, uma tabela pode ajudar. Dê espaço entre eles e vá somando!
Não é tão ruim se você só pensar neles de um jeito diferente. Desenhe sua primeira tabela aqui. *



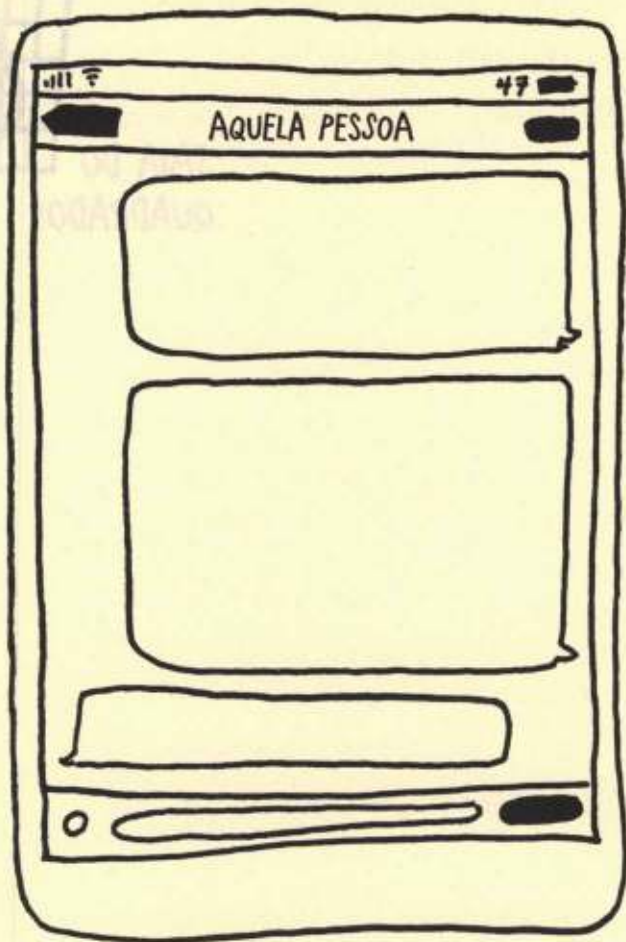
PENSE EM ALGO QUE TE
DEIXE INSEGURO, ENTÃO ESCREVA
O QUE É EM LETRAS BEM
GRANDES. PREENCHA TODO O
ESPAÇO! DÊ UMA BOA OLHADA.
AGORA VIRE A PÁGINA.

ONDE VOCÊ ACHA QUE VAI ESTAR EM 5 ANOS?
VOCÊ ESTÁ NO "CAMINHO CERTO" OU NÃO? TEM
QUASE CERTEZA OU ESTÁ CHUTANDO? VOCÊ ACHA
ESTA PERGUNTA MUITO HORRÍVEL E ASSUSTADORA?

COPIE A FRASE 20 VEZES OU ATÉ
APRENDER A LIÇÃO!

EU POSSO FAZER QUALQUER COISA

DESCREVA ALGUMA COISA QUE
VOCÊ VIU NO CHÃO HOJE
(ONDE ESTAVA? QUEM DEIXOU AQUILO LÁ?)



MANDE UMA MENSAGEM PARA
AQUELA PESSOA NOVA QUE VOCÊ
CONHECEU ONTEM À NOITE.
(NÃO FIQUE NERVOSO!)



SAIA DO
QUADRADO!

COMPLETE SEU CHECKLIST
PARA DIAS DE DOENÇA:

- ☐ MUITO LÍQUIDO
- ☐ LENÇOS DE PAPEL
- ☐ VITAMINA C
- ☐ UM POUCO DE COMPAIXÃO

ANÚNCIOS ①

PÁGINAS EM BRANCO ▽

CLIQUE AQUI PARA UM
VAZIO INCRÍVEL!

ESCREVA À VONTADE ▽

ODEIA PALAVRAS? DEIXE QUE
NÓS FAÇAMOS O TRABALHO!

PIADAS RUINS ▽

CENTENAS DE ANEDOTAS
E TROCADILHOS TERRÍVEIS
SÓ PARA VOCÊ.

PIADAS DE PAI ▽

A PIADA É IDIOTA MAS MEIO
ENGRAÇADA, E VOCÊ ADORA
O CARA.

PIADAS DE MÃE ▽

VOCÊ ACHA MESMO QUE
EU ESTOU BRINCANDO?

NA PONTA DO LÁPIS ▽

VAMOS APONTAR O CAMINHO
DE QUALQUER JEITO.

DIÁRIO DE UMA PAIXÃO ▽

ESCREVA PARA NÃO ESQUECER
ARGH, AGORA EU COMECEI A
CHORAR.

SEU ANÚNCIO AQUI >>

ESCREVA UMA CARTA PARA A SUA MÃE

SEU NAMORADO

* Você completou aquele checklist para dias de doença? Não sei se sou só eu, mas estou com umacoceirinha na garganta... Melhor prevenir do que remediar!

ESCREVA UMA CARTA PARA A SUA MÃE

QUERIDA MAMÃE,

ESCREVA ALGUMAS PALAVRAS
DE MOTIVAÇÃO PARA VOCÊ
MESMO, DEPOIS DOBRE BEM
ESTA PÁGINA!

* Hum, essa página anterior toda dobrada parece bem interessante... RÁPIDO, PREENCHA ESTA COM ALGUMA DISTRAÇÃO!

ME DEIXA EM
PAZ
PFVR



SE DESCREVA EM
15 PALAVRAS, NUMA
FRASE OU LISTA.



TUDO QUE DEU
ERRADO HOJE:

NUNCA ESQUEÇA:
VOCÊ É LITERALMENTE UMA
PEÇA. RIA DE SER UMA PEÇA
E LEMBRE-SE DE QUE TODO O
RESTO DO MUNDO TAMBÉM
É UMA.



FACIA UM PLANO DE AÇÃO PARA LIDAR
COM SUAS TAREFAS DESTA SEMANA

OLHE PARA CIMA HOJE! PROCURE
GRANDES RACHADURAS, FORROS E
DETALHES DECORADOS. DESENHE OU
DESCREVA OS SEUS FAVORITOS.

FAÇA UM PLANO DE AÇÃO PARA LIDAR
COM SUAS TAREFAS DESTA SEMANA:



ESCREVA UMA CARTA PARA UM
"AMIGO" DA INTERNET QUE VOCÊ
NÃO CONHECE E NÃO SE LEMBRA
DE TER ADICIONADO.

MANDE UMA FOTO DESTA
PÁGINA PARA QUEBRAR O GELO.



LISTE 5 PESSOAS QUE VOCÊ
CONHECIA E O QUE ACONTECEU:

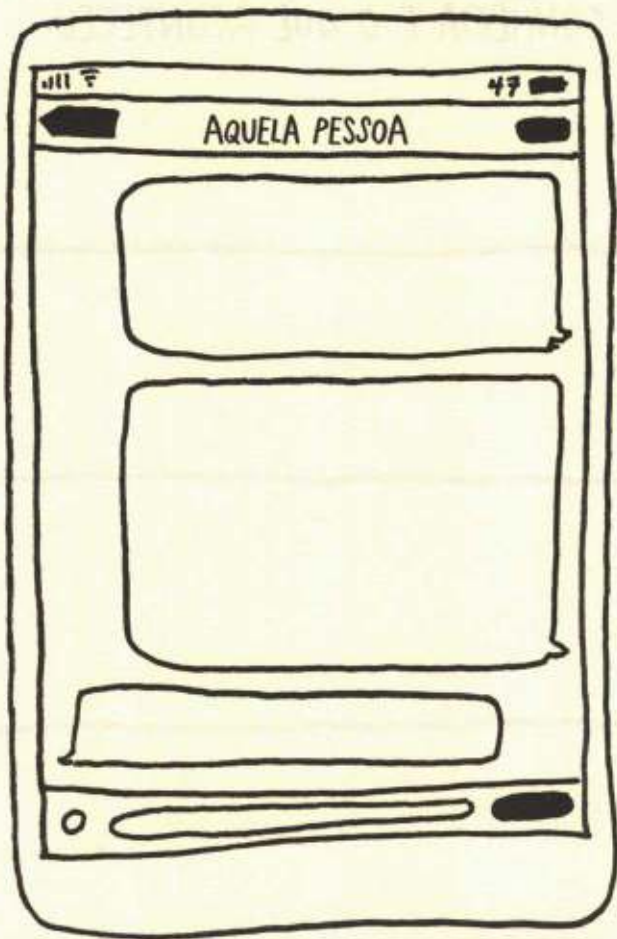
1

2

3

4

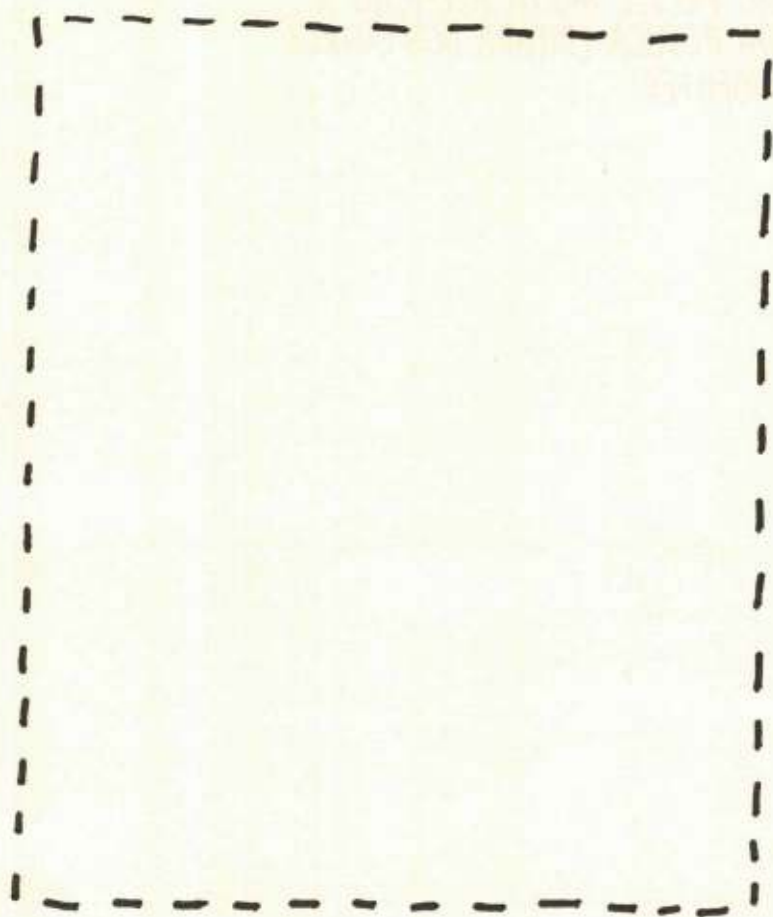
5



ESCREVA UMA MENSAGEM
QUE VOCÊ SIMPLEMENTE
NÃO PODE ENVIAR

NÃO PRESTE MUITA ATENÇÃO À
VIDA PÚBLICA EDITADA DOS OUTROS.
#NOFILTER

PREENCHA ESSE ESPAÇO
COM HÁBITOS RUINS,
DEPOIS SE LIVRE DELAS



PREENCHA ESSE ESPAÇO
COM HÁBITOS RUINS,
DEPOIS SE LIVRE DELES!

ISTO É O QUE VOCÊ DIZ QUE É

ALTO É O CÉU PORQUE NÃO É O CÉU

EI!

COMO
ESTÃO AS
COISAS?

"Esta é a minha página de coisas"

*



EXERCIÇO DE LINGUAGEM
DE 1ª SÉRIE A 1ª ANÁLISE EM
LÍNGUA PORTUGUESA E LÍNGUA
ESCRITA

É SÓ PAPEL!

ESCREVA "CUIDADO" REPETIDAMENTE,
DEPOIS FAÇA A PÁGINA EM
PEDACINHOS E JOGUE-OS AO VENTO.

COM UMA MECHA DO MEU CABELO
NATA RAGINA
E DA VOCE POE NAO TER
MAIS MEMORIA!



Lembra quando você escreveu uma carta para si mesmo seis meses atrás? Volte e encontre!

COLE UMA MECHA DO SEU CABELO
NESTA PÁGINA.

1 DIA VOCÊ PODE NÃO TER
MAIS NENHUM!

QUEM ERA SEU MELHOR AMIGO
NA INFÂNCIA? ISSO MUDOU?
ONDE ELE ESTÁ AGORA?



DIA NA PRAIA! IEEEEEEEEEEEEEEEEEE!
DESENHE TUDO DE QUE VOCÊ PRECISA:



SEMPRE TEM MAIS
FOLHA ESTA PÁGINA COM ATERISCO

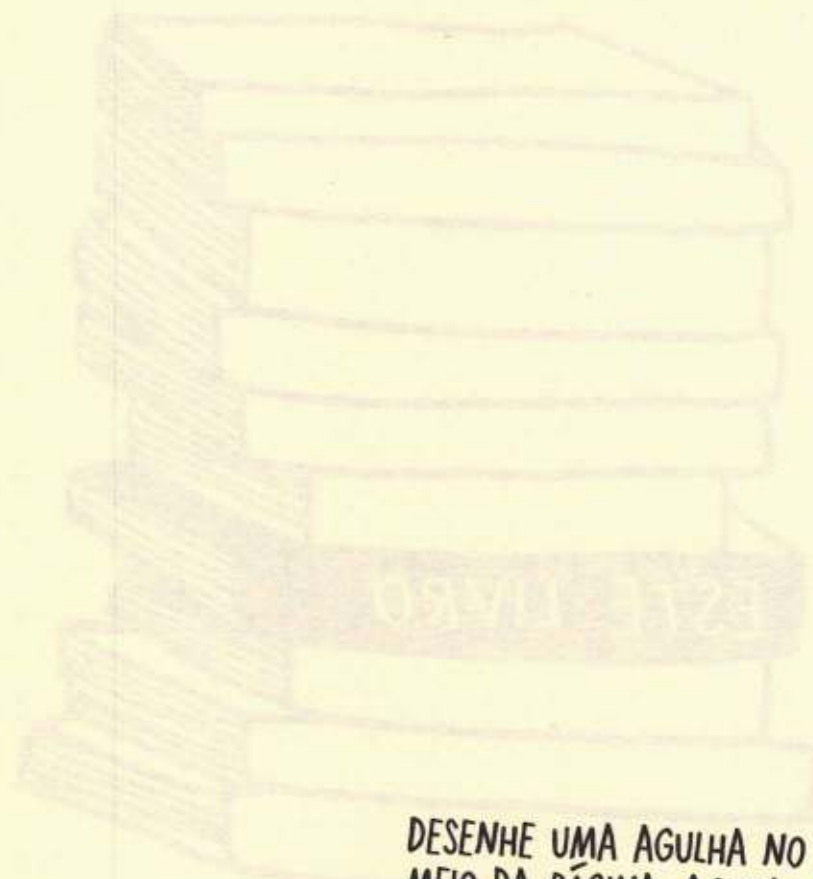
EI, FORTÃO! DESENHE
UMAS CAMISETAS,
DEPOIS CORTE AS MANGAS.



SEMPRE TEM MAIS
(ENCHA ESTA PÁGINA COM ASTERISCOS)

* * * * *

LIVROS FAVORITOS:



DESENHE UMA AGULHA NO
MEIO DA PÁGINA. AGORA
DESENHE UM PALHEIRO.
TENTE NÃO PERDÊ-LA!

LIVROS FAVORITOS:



(COMPLETE AS LOMBADAS!)

SE VOCÊ TIVESSE QUE USAR
A MESMA ROUPA TODOS OS
DIAS, QUAL SERIA? QUAL O SEU
VISUAL ICÔNICO? DESCREVA OU
DESENHE ABAIXO!

É 20 FALTAS
DOBRE ESTA PÁGINA
AO MEIO.

AO MEIO.

É SÓ PAPELI
DOBRE ESTA PÁGINA



CHECK-IN TRIMESTRAL

PENSE NOS ÚLTIMOS 3 MESES E DÊ UMA NOTA A SI MESMO DE ACORDO COM A ESCALA DE SMILEYS.

TÁ NA
CARA



BOM



MAIS OU
MENOS



RUIM

PERSPECTIVA GERAL	☐	CRESCIMENTO PESSOAL	☐	SAÚDE FÍSICA	☐
PLANEJAMENTO PRÉVIO	☐	CUIDAR DE VOCÊ MESMO	☐	COMER BEM	☐
HÁBITOS DE SONO	☐	SER INCRÍVEL	☐	SAÚDE MENTAL	☐
CRIATIVIDADE DIÁRIA	☐	BONDADE	☐	LIGAR PARA CASA	☐
TRABALHO DURO	☐	SE DIVERTIR	☐	SER UM BOM AMIGO	☐
FICAR CALMO	☐	SER ESFORÇADO	☐	APROVEITAR SEU ESPAÇO	☐
GANHAR DINHEIRO	☐	SAIR DE CASA	☐	AQUELA COISA	☐
SE SENTIR BEM	☐	TWEETS ENGRAÇADOS	☐	SENTIDO DA VIDA	☐

RIR É O MELHOR REMÉDIO,
MÁS SABE O QUE MAIS
FUNCIONA? REMÉDIOS
DE VERDADE. SE VOCÊ
NÃO ESTÁ SE SENTINDO
BEM, VÁ AO MÉDICO!
POR ENQUANTO, ESCREVA
ALGUMAS PIADAS PARA A
SALA DE ESPERA.

ESCREVA UM BILHETE
PARA ALGUÉM QUE
VOCÊ NÃO CONHECE

PLANO DE AULA
para o 1º ano do Ensino
Fundamental II

FAVORITOS

CIRCULE
UM

VERMELHO
AZUL

CHOCOLATE
BAUNILHA

QUENTE
FRIO

DIA
NOITE

CAFÉ
CHÁ

MÃE
PAI

BRINCADEIRA
←

CANETA
LÁPIS

CALÇAS
SHORTS

ONTEM
AMANHÃ

MENINOS
MENINAS

KETCHUP
MOSTARDA

GATOS
CACHORROS

Às vezes parece que não há uma boa opção.

Não esqueça, você sempre pode escolher outra coisa. Ou mudar a pergunta! Ou não responder! Você está no controle.

*

CHECKLIST DO VERÃO

- | | |
|--|--|
| ☐ PICOLÉ | ☐ BRONZEADO |
| ☐ PRAIA | ☐ CANGA |
| ☐ PIQUENIQUE | ☐ MATE |
| ☐ ÁGUA DE COCO | ☐ PISCINA |
| ☐ A MÚSICA DO VERÃO | ☐ BERMUDA |
| ☐ SUCO | ☐ NOITES ESTRELADAS |
| ☐ PASSEIOS | ☐ AMOR DE VERÃO |
| ☐ HAVAIANAS | ☐ MAIS PRAIA |
| ☐ CABELO CURTO | ☐ SONECA PÓS-PRAIA |

 ATUALIZAR STATUS

O QUE VOCÊ ESTÁ PENSANDO?



COMPARTILHAR

#1PAGINA

FAÇA UMA PLAYLIST PARA
O AMOR VERDADEIRO:

1. LIANNE LA HAVAS
"EVERYTHING EVERYTHING"

2.

3.

4.

5.

6.

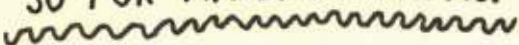
7.

8.

VÁ AO MERCADO. O QUE VOCÊ ESTÁ
VENDO? ESPIE OS CARRINHOS. O
QUE VOCÊ ACHA QUE VÃO COMER
NO JANTAR? QUEM COMPRA MAIS
SALGADINHOS?

TAUVEZ VOCE DEVERIA TER
E EM ALGO INTERESSANTE
SE POR VIA DAS DÚVIDAS

TALVEZ VOCÊ DEVESSE TER
FÉ EM ALGO INTANGÍVEL
SÓ POR VIA DAS DÚVIDAS.



(OMG, NÃO ACREDITO QUE
ESCREVI ISSO NUM LIVRO!)



Desenhe uma tabela, depois clique cada quadrado como uma pequena realização.
Isso é tão bom! Veja quanta coisa você já fez!



ESCREVA EM LETRAS BEM GRANDES



*

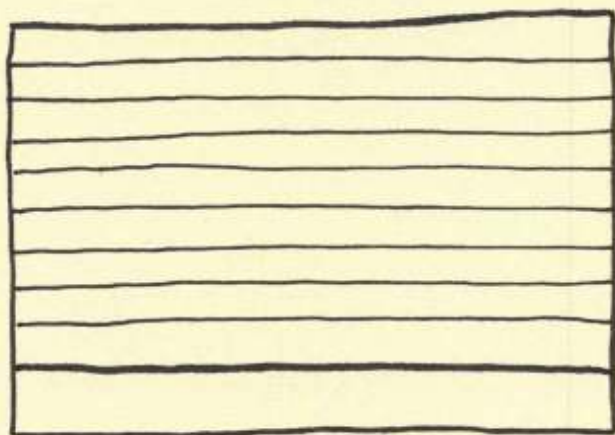
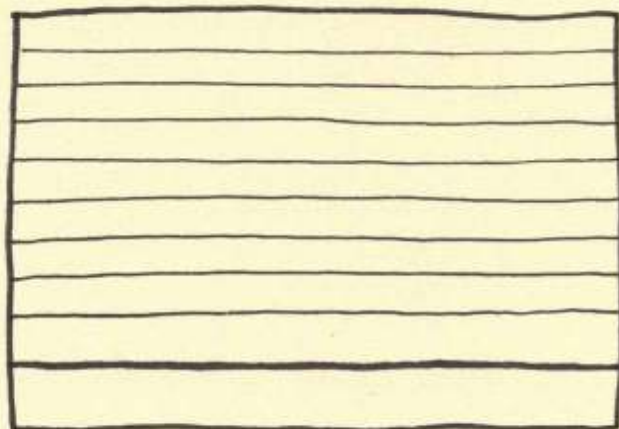
GRITE! GRITE! GRITE!

ÀS VEZES CEGO, ÀS
VEZES AFIADO, COM
POTENCIAL INFINITO
MAS NÃO PERMANENTE,
E ESSA É A IDEIA.



В СЕИТЕ ПОЗНА СОВЕТНИКОВ (СОВ. ПОСЛ.)

СОВЕТНИКОВ (СОВ. ПОСЛ.)





ESTA PÁGINA COM #1PAGINA PARA QUE
A GENTE POSSA COMEMORAR COM VOCÊ!

TUDO BEM ESTAR ABERTO



O.K.!

O QUE
ACONTECEU
ONTEM
À NOITE?

Uau! Aposto que você nem notou que está na página 259! Qual foi a sua favorita até agora? Você já completou 258 tarefas, então se dê os parabéns, e se prepare para continuar. Estou com você até o fim! *





COLE UM PACOTE DE AGULHAS
VAZIO NESTA PÁGINA
VALEU, DOUTORAL!



QUAL O
PONTO,
AFINAL?

DICA

COLE UM PACOTE DE AÇÚCAR
VAZIO NESTA PÁGINA.
VALEU, DOÇURA!



O QUE TEM NA SUA MOCHILA?
DESENHE SUA MOCHILA E TODAS
AS SUAS COISAS!

DÊ ESTA PÁGINA PARA UM AMIGO

ESCREVA UM SEGREDO. DEVOLVA O LIVRO.
ABSORVA A INFORMAÇÃO E ENTÃO
APAGUE. NUNCA MAIS FALE SOBRE ISSO.



ANÔNIMO COMENTOU:

UAU, QUE BLOG LEGAL!
É A MAMÃE, ALIÁS. TE AMO!



COMO VOCÊ ESTÁ SE SENTINDO HOJE?
QUAL A RAIZ DESSE SENTIMENTO?

LISTE 8 COISAS DAS
QUAIS VOCÊ TEM MEDO:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____

***A VIDA É UM EMPREGO EM TEMPO INTEGRAL**

LISTE 8 COISAS DAS
QUAIS VOCÊ TEM MEDO:

1

2

3

4

5

6

7

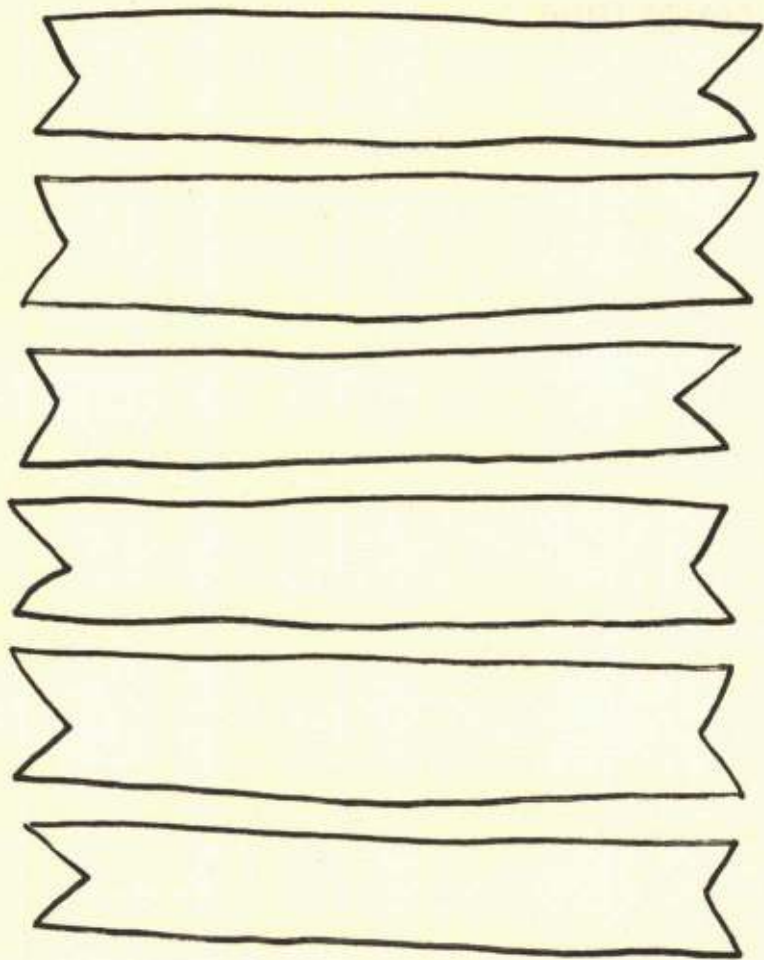
8

VOCÊ CONSEGUIU! PARABÉNS!

ESCREVA UM RELEASE DE
IMPrensa PARA ANUNCIAR
SEU GRANDE FEITO:

A series of six horizontal, ribbon-like shapes with jagged ends, intended for writing a press release. Each shape is outlined in a light blue or grey color and is positioned one above the other, providing a structured space for the user to write their announcement.

DECORE SEU ESPAÇO COM
ESSAS FITAS PREMIADAS!



* Você talvez precise cortar 3 tiras e fazer uma coroa mais estreita se sua cabeça for grande! Tipo se você for um ser humano, porque este livro é meio pequeno, né?



É SÓ PAPEL! CORTE ESTA
PÁGINA NO FORMATO
DE UMA COROA.



EVENTO SUGERIDO
PEGUE SOL

PARTICIPAR

TALVEZ

OCULTAR

TEVE CONEJO A
ESQUEVER MAMMA GORA
TEM SADER COMO VA
ACABAR OU MENDO SE
UMA FRAZE

TENTE COMEÇAR A
ESCREVER ALGUMA COISA
SEM SABER COMO VAI
ACABAR OU MESMO SE
É UMA FRASE.

* Se dê de presente um café ou chá! *

DESENHE OU ESCREVA "DEBAIXO D'ÁGUA"
FAZENDO TUDO TREMIDO. QUEM SABE
UM PEIXE, TAMBÉM.

PREENCHA TODO ESTE ESPAÇO. DÊ UMA
BOA OLHADA. AGORA SIGA EM FRENTE.

FAÇA UMA PLAYLIST
PARA CHORAR:

1. THE ANTLERS
"I DON'T WANT LOVE"

2.

3.

4.

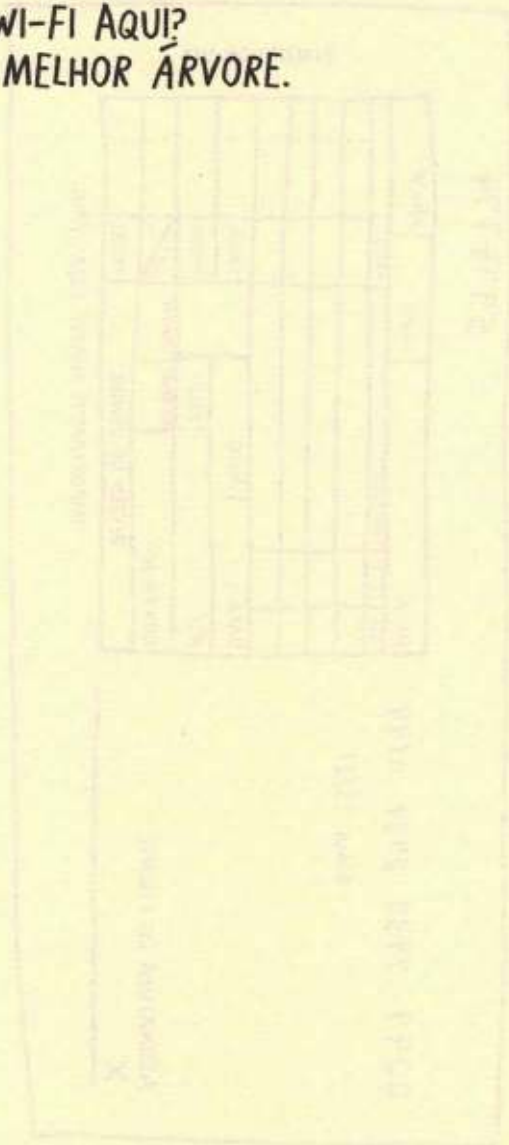
5.

6.

7.

8.

VÁ PARA UM PARQUE.
ECA, NATUREZA!
TEM WI-FI AQUI?
DESENHE A MELHOR ÁRVORE.



5974774

4249 1738 2917 0344

Venc. 11/17

ASSINATURA DO CLIENTE

X

DATA			TAXA	VALOR
QNT	CLASS	DESCRIÇÃO	PREÇO	
DATA		AUTO	SUBTOTAL	
REF		REG	IMPOSTO	
CONTA Nº		ATENDENTE	GARÇOM	SUPLENTE
RECIBO DE VENDA			TOTAL	

VIA DO CLIENTE

IMPORTANTE: GUARDE ESTA CÓPIA

Beize uma gorjeta goda!

Conte de 1 a 100. Agora até 200. Conte até a página estar coberta! *

QUERO VER
SANGUE
(NÃO LITERALMENTE!)

NÃO PODE
DEIXAR
NADA DE LADO
NÃO PODE
DEIXAR
NADA DE LADO

ÀS VEZES SER UM LIVRO É
SOLITÁRIO... SE VOCÊ MERECEU,
NOS DÊ DE PRESENTE UMA
CANETA OU UM LÁPIS NOVO!



DESENHE ALGUMA COISA
HORRÍVEL QUE VOCÊ
NÃO PODE **DESFAZER**

PENSE DO
LADO DE
FORA DO
QUADRADO
(CITAÇÃO FAMOSA)

POTENCIAL

O QUE VOCÊ É COLECIONADOR

PERGUNTE OS SEUS AMIGOS
E ENCONTRE A SUA ÚNICA

A ÚNICA COISA AQUI É VOCÊ

O QUE VOCÊ JÁ COLECIONOU?

FIGURINHAS? CARTAS? MEIAS?

LISTE OU DESENHE ABAIXO!

Falando em coleções, há 8 copos d'água escondidos neste livro. Você consegue encontrar todos eles? *

QUAL ERA
AQUELA MÚSICA
DE QUE VOCÊ
ESTAVA ME
FALANDO?

ISSO FOI MUITO DAORAI



OFENSIVO PARA AS VANDAS
PÁGINA DE ZERO QUE ISSO É
COM UMA FOLHINHA MISTA



ENCONTRE UMA
MANEIRA DE CONTAR
UM SEGREDO EM UM
CARTÃO-POSTAL...
LEMBRE-SE DE
QUE TODO MUNDO
PODE VER!

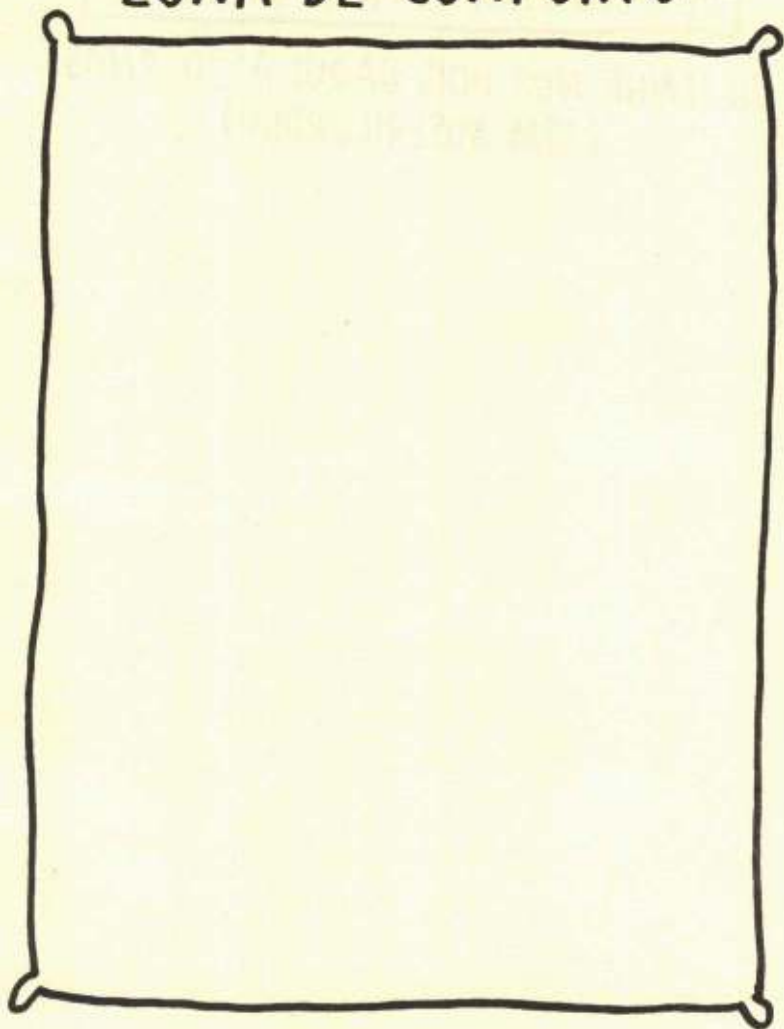
CÓLE UMA FOLHINHA NESTA
PAGINA. AI, SERÁ QUE ISSO É
OFENSIVO PARA AS ARVORES?

DÊ ESTA PÁGINA PARA UM AMIGO

DESENHE NÓS DOIS DAQUI A 30 ANOS
(SEM MISERICÓRDIA!)

INCOMO O TRAVESSO COM
COISAS QUE FAZEM VOCÊ SE
SENTIR BEM

ZONA DE CONFORTO:



ENCHA O TRAVESSEIRO COM
COISAS QUE FAZEM VOCÊ SE
SENTIR BEM!

DESCUBRA SEU ENCONTRO IDEAL

UMA JORNADA DE 10 ANOS
DE 1990 A 2000

* Por que estou tão cansado hoje?

DESCREVA SEU ENCONTRO IDEAL

~~UMA SONECA DE 10 HORAS, SOZINHO~~

~~WI FI DE GRÇA~~

* EU SOU SÓ UM LIVRO, MAS
ACREDITO EM VOCÊ

FAÇA VOCÊ LER
ESTE JO COISAS QUE

LISTE 10 COISAS QUE
FAZEM VOCÊ FELIZ:

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

SE VOCÊ PUDESSE BATIZAR
UM SANDUÍCHE, COMO ELE SE
CHAMARIA? QUAIS SERIAM OS
INGREDIENTES? POR QUE VOCÊ
ESTÁ RECEBENDO ESSA HONRA?



Nome	_____
Endereço	_____
Cidade	_____
Estado	_____
CEP	_____
Telefone	_____

COMO EU F

PESQUISAR

COMO EU FAÇO TORRADAS?

COMO EU FAÇO UMA PIADA?

COMO EU FALO COM ALIENÍGENAS?

COMO EU FALO COM CARAS LEGAIS?

COMO EU FAÇO ESSA PEDRA SAIR DAQUI?

Se você desenhar uma estampa neste lado da página, sua corrente de papel vai ficar muito mais legal! Talvez algo para cobrir esta frase irritante. *

Eu nem sei por que coloquei isto aqui.



É SÓ PAPEL!
CORTE ESTA PÁGINA EM TIRAS
E FAÇA UMA CORRENTE.

ESCREVA ALGO #VÁLIDO, AI
#ESTRAGUE TUDO COM #HASHTAGS.

NOVA MENSAGEM

PARA:

CC:

CCO:

ASSUNTO:

TIRE UM DIA DE FOLGA!
MANDE UM E-MAIL PARA O SEU CHEFE COM UMA DESCULPA.

* * de di de presente *
* * de presente *
* * de presente *

☐ ESTRETE

☐ ESTRETE

☐ AMOR

☐ AMOR

☐ AMOR

☐ AMOR

☐ AMOR

☐ AMOR

☐ AMOR

☐ AMOR

☐ AMOR

☐ AMOR

☐ AMOR

☐ AMOR

☐ AMOR

☐ AMOR

☐ AMOR

☐ AMOR

☐ AMOR

☐ AMOR

SENTIMENTOS QUE EU SENTI

SENTIMENTOS QUE EU SENTI

- | | |
|-------------------------------------|--|
| ☐ TRISTEZA | ☐ CANSAÇO |
| ☐ NERVOSISMO | ☐ TÉDIO |
| ☐ ANIMAÇÃO | ☐ APATIA |
| ☐ BONDADE | ☐ PATÉTICE |
| ☐ MALDADE | ☐ FELICIDADE |
| ☐ INVEJA | ☐ FRENESI |
| ☐ ORGULHO | ☐ LENTIDÃO |
| ☐ IRRITAÇÃO | ☐ LENTIDÃO MÁXIMA |
| ☐ ALEGRIA | ☐ AMOR |
| ☐ ESTRESSE | ☐ CERTEZA |

COMO: DESENHAR UM RETÂNGULO

1. TENTE DESENHAR UM QUADRADO
2. BOM TRABALHO!

FAÇA UMA PLAYLIST
COM ÓTIMOS COVERS:

1. WHEN SAINTS GO MACHINE
"BITTERSWEET SYMPHONY"

2.

3.

4.

5.

6.

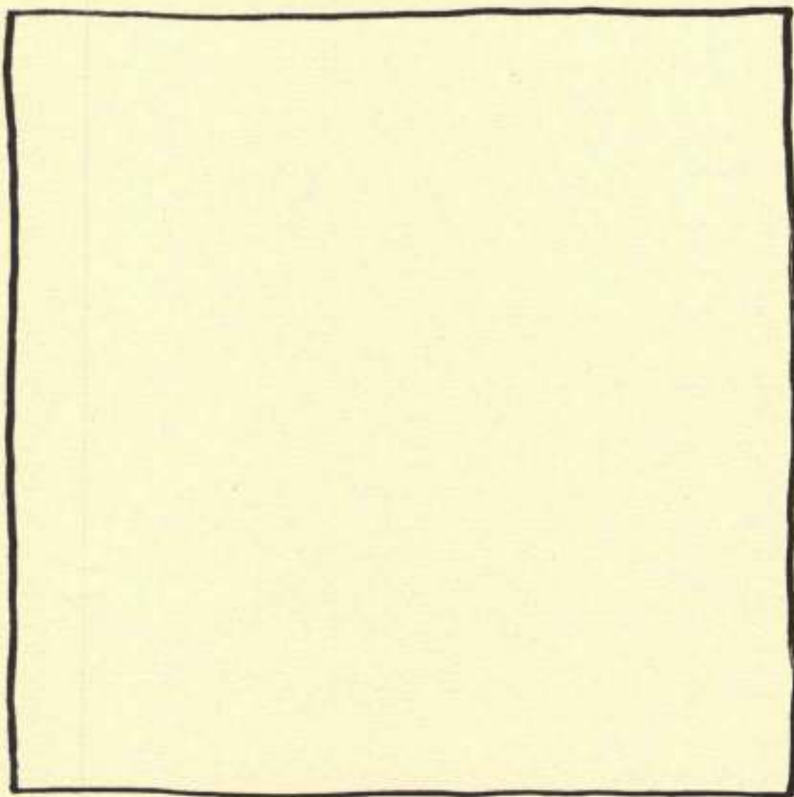
7.

8.

DÊ ESTA PÁGINA PARA UM ESTRANHO

ISSO É ESQUISITO? NÃO SE PREOCUPE, É "TUDO PELA ARTE".
A CULPA É MINHA, EU SOU UM DIÁRIO MUITO INSISTENTE.

FAÇA UM DESENHO RÁPIDO DA
PESSOA QUE TE ENTREGOU ISTO.



COPIE A FRASE 20 VEZES
OU ATÉ APRENDER A LIÇÃO!

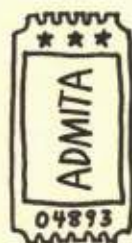


EU VOU FAZER AQUILO

**QUAIS SÃO SEUS OBJETIVOS
PARA O RESTANTE DO ANO?**

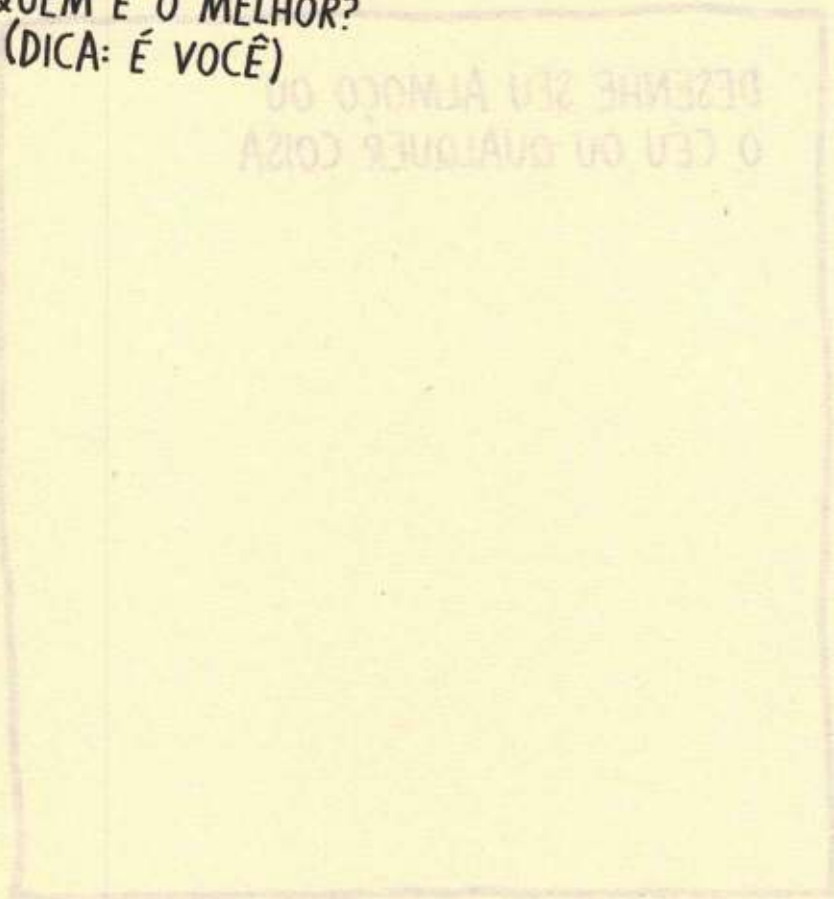


ADMIT ONE
TO THE
THEATRE
AND
CONCERT
HALL



ESCREVA EM LETRAS BEM GRANDES

QUEM É O MELHOR?
(DICA: É VOCÊ)



43 CURTIDAS



VOCÊ



ALGUM LUGAR

28m

DESENHE SEU ALMOÇO OU
O CÉU OU QUALQUER COISA



47 CURTIDAS

FECHE OS OLHOS —
NÃO HÁ NADA PARA VER AQUI
E ESSA É A IDEIA



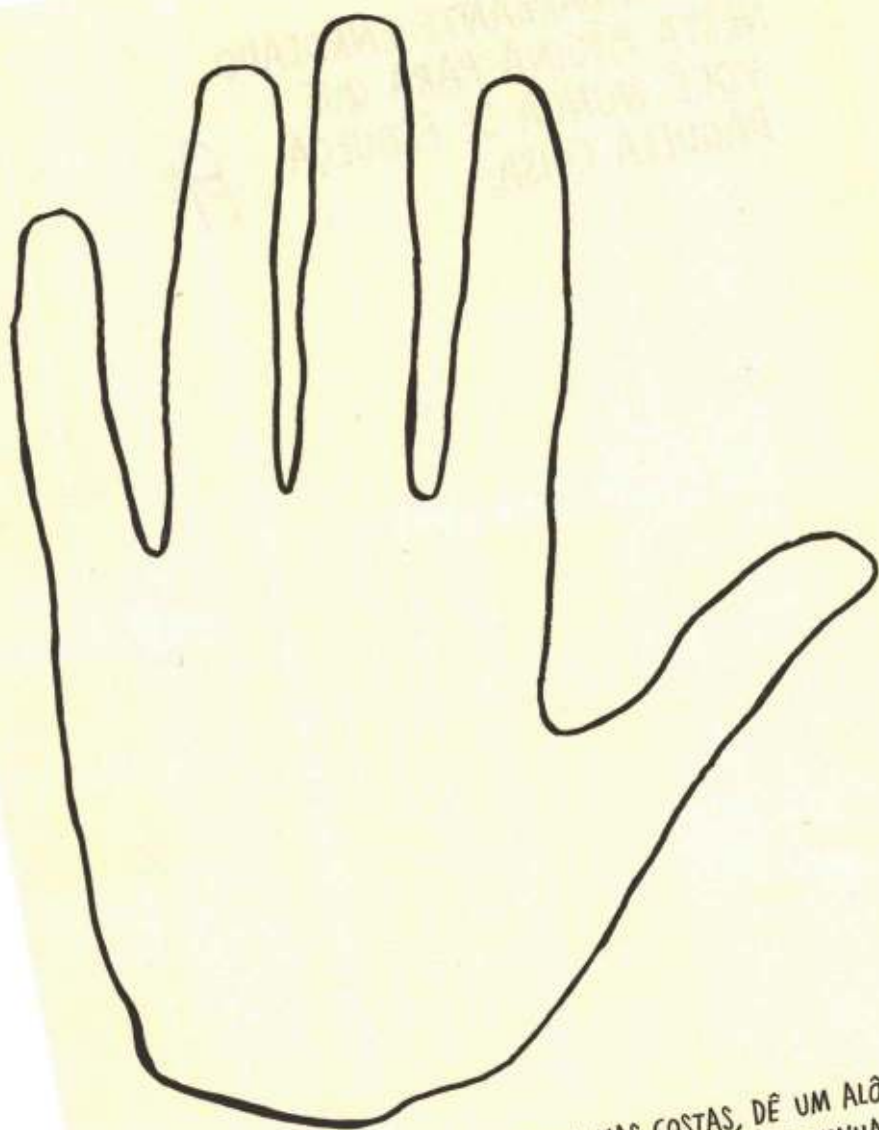
El,
VOCÊ
ESTA
SE SENTINDO
BEM?

COLE UM BARBANTE ENROLADO
NESTA PÁGINA PARA QUE
VOCÊ NUNCA SE ESQUEÇA
DAQUELA COISA.

Ar



TOQUE AQUI, E DEPOIS ENROLA O BARBANTE AO LADO DA MÃO
PARA NÃO SEQUEMOS A MÃO DA CRIANÇA



TOQUE AQUI, SE DÊ UM TAPINHA NAS COSTAS, DÊ UM ALÔ
PARA UM AMIGO, OU DESENHE A SUA MÃO DENTRO DA MINHA.

VOLTE PARA UMA PÁGINA QUE VOCÊ
DEIXOU EM BRANCO E TENTE DE NOVO!

SEMPRE DEBEMOS
LER COM ATENÇÃO
O QUE ESTAMOS
LENDO PARA NÃO
COMETER ERROS



COLE UMA FOTO QUE VOCÊ
AME NESTA PÁGINA. VOCÊ
PODE CORTÁ-LA SE FOR
GRANDE DEMAIS!



DÊ ESTA PÁGINA PARA UM AMIGO

POR QUE NÓS SOMOS AMIGOS?
O QUE FAZ A GENTE SER TÃO
INCRÍVEL JUNTO? (PODE SER
BEM BREGA, TUDO BEM!)



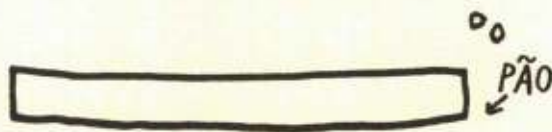
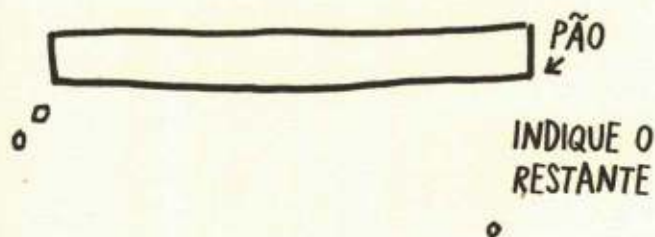
CONCURSO DE COMER CACHORRO-QUENTE

DESENHE O MAIOR NÚMERO DE CACHORROS-QUENTES
QUE VOCÊ CONSEGUIR EM CINCO MINUTOS. PRONTO? JÁ!

**DESENHE UM TROFÉU OU
OUTRO PRÊMIO PARA VOCÊ.**

**NOSSA, É ENORME, VOCÊ DEVE
SER MUITO IMPORTANTE!**

CONSTRUA O SANDUÍCHE PERFEITO



(MIGALHAS FAZEM PARTE DA VIDA.
O SANDUÍCHE AINDA É PERFEITO!)

É BOB OLES

É SÓ PAPELI QUEM
SE IMPORTA, CARA?

LISTE 5 LUGARES EM QUE VOCÊ
PREFERIA ESTAR AGORA:

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

E POR QUÊ?

VOCÊ PODE VIVER PARA
SEMPRE, MAS CASO ISSO NÃO
ACONTEÇA, O QUE A SUA
LÁPIDE VAI DIZER?





UNIVERSITY OF CALIFORNIA
LIBRARY
1000 UNIVERSITY AVENUE
LOS ANGELES, CALIF. 90024
U.S.A.

CHECK-IN TRIMESTRAL

PENSE NOS ÚLTIMOS 3 MESES E DÊ UMA NOTA A SI MESMO DE ACORDO COM A ESCALA DE SMILEYS.

TÁ NA
CARA



BOM



MAIS OU
MENOS



RUIM

PERSPECTIVA
GERAL



CRESCIMENTO
PESSOAL



SAÚDE
FÍSICA



PLANEJAMENTO
PRÉVIO



CUIDAR DE
VOCÊ MESMO



COMER
BEM



HÁBITOS
DE SONO



SER
INCRÍVEL



SAÚDE
MENTAL



CRIATIVIDADE
DIÁRIA



BONDADE



LIGAR PARA
CASA



TRABALHO
DURO



SE DIVERTIR



SER UM
BOM AMIGO



FIJAR
CALMO



SER
ESFORÇADO



APROVEITAR
SEU ESPAÇO



GANHAR
DINHEIRO



SAIR DE
CASA



AQUELA
COISA



SE SENTIR
BEM



TWEETS
ENGRAÇADOS



SENTIDO
DA VIDA



ANEXO 1 - TABELA DE CONVERSÃO

Para obter o valor em metros quadrados, multiplique o valor em metros quadrados por 1,196.

Área em metros quadrados	Área em metros quadrados	Área em metros quadrados	Área em metros quadrados
1	1,196	10	11,96
2	2,392	20	23,92
3	3,588	30	35,88
4	4,784	40	47,84
5	5,980	50	59,80
6	7,176	60	71,76
7	8,372	70	83,72
8	9,568	80	95,68
9	10,764	90	107,64
10	11,960	100	119,60
11	13,156	110	131,60
12	14,352	120	143,52
13	15,548	130	155,48
14	16,744	140	167,44
15	17,940	150	179,40
16	19,136	160	191,36
17	20,332	170	203,32
18	21,528	180	215,28
19	22,724	190	227,24
20	23,920	200	239,20
21	25,116	210	251,16
22	26,312	220	263,12
23	27,508	230	275,08
24	28,704	240	287,04
25	29,900	250	299,00
26	31,096	260	310,96
27	32,292	270	322,92
28	33,488	280	334,88
29	34,684	290	346,84
30	35,880	300	358,80
31	37,076	310	370,76
32	38,272	320	382,72
33	39,468	330	394,68
34	40,664	340	406,64
35	41,860	350	418,60
36	43,056	360	430,56
37	44,252	370	442,52
38	45,448	380	454,48
39	46,644	390	466,44
40	47,840	400	478,40
41	49,036	410	490,36
42	50,232	420	502,32
43	51,428	430	514,28
44	52,624	440	526,24
45	53,820	450	538,20
46	55,016	460	550,16
47	56,212	470	562,12
48	57,408	480	574,08
49	58,604	490	586,04
50	59,800	500	598,00
51	60,996	510	609,96
52	62,192	520	621,92
53	63,388	530	633,88
54	64,584	540	645,84
55	65,780	550	657,80
56	66,976	560	669,76
57	68,172	570	681,72
58	69,368	580	693,68
59	70,564	590	705,64
60	71,760	600	717,60
61	72,956	610	729,56
62	74,152	620	741,52
63	75,348	630	753,48
64	76,544	640	765,44
65	77,740	650	777,40
66	78,936	660	789,36
67	80,132	670	801,32
68	81,328	680	813,28
69	82,524	690	825,24
70	83,720	700	837,20
71	84,916	710	849,16
72	86,112	720	861,12
73	87,308	730	873,08
74	88,504	740	885,04
75	89,700	750	897,00
76	90,896	760	908,96
77	92,092	770	920,92
78	93,288	780	932,88
79	94,484	790	944,84
80	95,680	800	956,80
81	96,876	810	968,76
82	98,072	820	980,72
83	99,268	830	992,68
84	100,464	840	1004,64
85	101,660	850	1016,60
86	102,856	860	1028,56
87	104,052	870	1040,52
88	105,248	880	1052,48
89	106,444	890	1064,44
90	107,640	900	1076,40
91	108,836	910	1088,36
92	110,032	920	1100,32
93	111,228	930	1112,28
94	112,424	940	1124,24
95	113,620	950	1136,20
96	114,816	960	1148,16
97	116,012	970	1160,12
98	117,208	980	1172,08
99	118,404	990	1184,04
100	119,600	1000	1196,00

*** VOCÊ CONSEGUE (PROVAVELMENTE)**

DESENHE UM RETRATO DE FAMÍLIA!

DEPT. OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
NATIONAL INSTITUTE OF MENTAL HEALTH



Você já recebeu uma massagem profissional? É uma das melhores coisas do mundo, sério. Faça uma quando estiver bem sobrecarregado... Seu corpo merece, eu juro!

NA MAIOR PARTE DO TEMPO
NÓS SABEMOS EXATAMENTE
O QUE PRECISAMOS OUVIR.

ENTÃO O QUE ESTÁ
ACONTECENDO? ESCREVA OS
FATOS, AÍ OS ENCARA!

TIQUE AS HORAS CONFORME
ELAS FOREM PASSANDO:

☐ 0h

☐ 1h

☐ 2h

☐ 3h

☐ 4h

☐ 5h

☐ 6h

☐ 7h

☐ 8h

☐ 9h

☐ 10h

☐ 11h

☐ 12h

☐ 13h

☐ 14h

☐ 15h

☐ 16h

☐ 17h

☐ 18h

☐ 19h

☐ 20h

☐ 21h

☐ 22h

☐ 23h

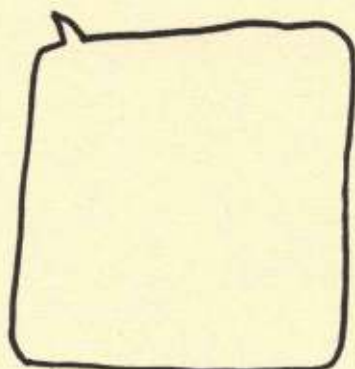
CERTO, JÁ É AMANHÃ!



É SÓ PAPEL!
ESCREVA UM BILHETE EM UMA NOTA
DE 1 REAL E COLE NESTA PÁGINA.
O QUANTO ELA "VALE" AGORA?



IGNORE OS HATERS
(SÉRIO, DEIXE O BALÃO EM BRANCO!)



VOCE É IDIOTA!

COLE A FRASE NO LUGAR
VIA AVANÇADA A TUDO

COPIE A FRASE 20 VEZES OU
ATÉ APRENDER A LIÇÃO!

EU SOU MUITO RETUITÁVEL



@CUTIE82_ASPX3

21h

UAU Q LOUCURA OMG É VC
NESTE VÍDEO?

blt.ly/xp94abzzQ

 VER  RESPONDER  FAVORITO ... MAIS

DEIXE PEQUENOS BILHETES DE ENCORAJAMENTO
EM LUGARES PÚBLICOS DIFERENTES

VOCÊ ESTÁ INDO
MUITO BEM, SÉRIO!
VIVA VOCÊ!

ISTO PODE SER AQUILO
PELO QUE VOCÊ
ESTAVA ESPERANDO.

HOJE É O DIA EM QUE
VOCÊ FINALMENTE VAI
CUIDAR DE SI MESMO!

PARECE QUE ESTE É
O COMEÇO DE ALGO
MUITO BOM!

DÊ ESTA PÁGINA PARA UM AMIGO

ESCREVA SOBRE UMA MEMÓRIA OU
EXPERIÊNCIA QUERIDA DE VOCÊS.

ESCREVA ALGO EM MAIÚSCULAS
E DEPOIS APERTÉ

RESponder A TODos

Sempre que você sentir que ninguém entende você, lembre-se de que provavelmente é porque você é muito esquisito. Aí bata suas enormes asas e voe ao pôr do sol. Pouse na montanha perto da sua caverna. Solte fogo para o céu, depois deleite para cuidar dos seus ovos. PERÁÍ, VOCÊ É UM DRAGÃO? Que. Maneiro.



ISTO PODERIA SER QUALQUER COISA

ISTO PODERIA SER QUALQUER COISA

ESTÁ TENDO UM DIA RUIM?
PROVAVELMENTE NÃO É SÓ VOCÊ.

 COMPARTILHE UM PENSAMENTO POSITIVO
COM #1PAGINA E
ANIME TODOS NÓS!



E AÍ, CARA,
O QUE
ESTÁ
HAVENDO?

SENTE EM UM AEROPORTO,
ESTAÇÃO DE TREM OU PONTO DE
ÔNIBUS. OBSERVE AS PESSOAS
INDO E VINDO. PARA ONDE ELAS
ESTÃO INDO?

ESCREVA UMA CARTA PARA UMA
CRIANÇA DE 7 ANOS. ESCOLHA
AS PALAVRAS COM CUIDADO!

MIAU? Gato

COLE UM PARÁGRAFO DE
UM JORNAL NESTA PÁGINA.
RISQUE AS PARTES DE QUE
VOCÊ NÃO GOSTA.

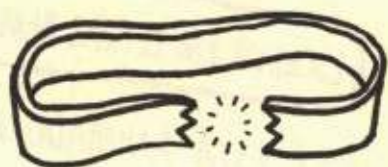


ESTE LIVRO ⇄ 32 PÁGINAS ATRÁS

DESENHE UMA ESCADA
(CUIDADO ONDE PISA)

ESCREVA EM LETRAS BEM GRANDES

VOCÊ ESTÁ ANIMADO PARA QUÊ?



CORTA
ESSA!

ESCREVA UM CONSELHO
HORRÍVEL E AL PRÁTICO
IGNORÁ-LO.

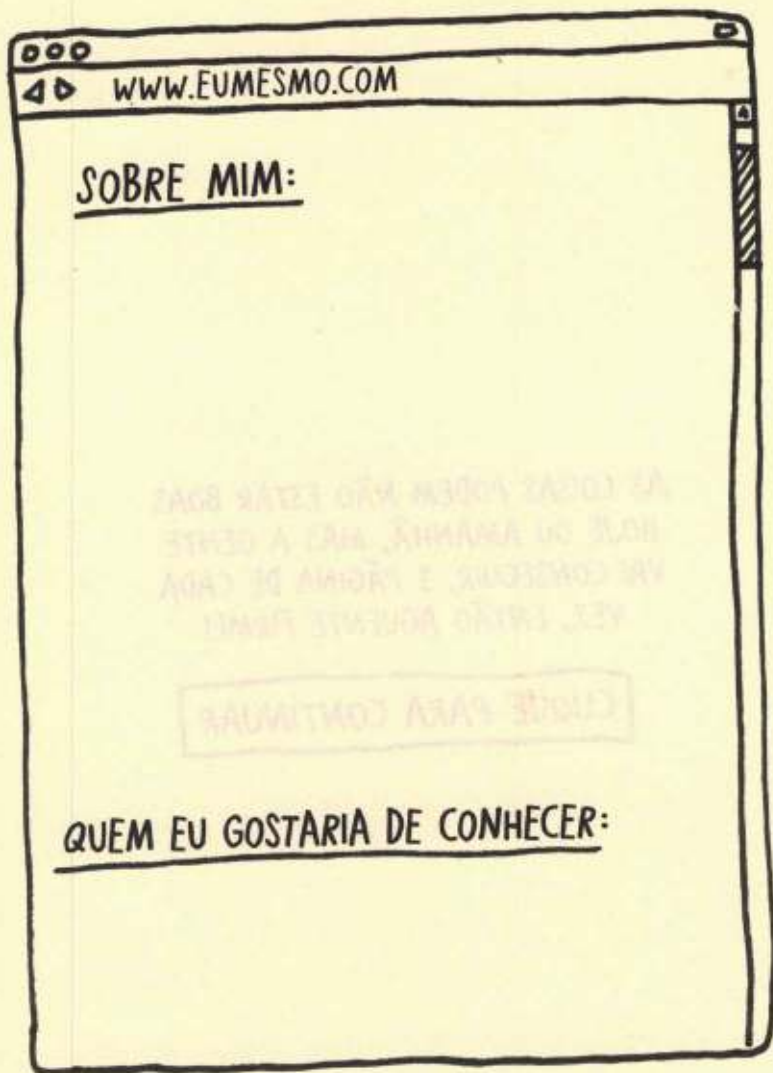
ESCREVA UM CONSELHO
HORRÍVEL, E AÍ PRATIQUE
IGNORÁ-LO.

* NÃO ESQUEÇA QUE AMANHÃ É
LITERALMENTE DAQUI A 1 DIA.

EU SOU MUITO BOM:
TO COISAS EM QUE

10 COISAS EM QUE EU SOU MUITO BOM:

1. FAZER LISTAS
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.



AS COISAS PODEM NÃO ESTAR BOAS
HOJE OU AMANHÃ, MAS A GENTE
VAI CONSEGUIR, 1 PÁGINA DE CADA
VEZ, ENTÃO AGUENTE FIRME!

CLIQUE PARA CONTINUAR

Você está rasgando esta página ao meio, certo? *

É 20 PÁG. E
RASGUE ESTA PÁGINA
AO MEIO

133

É SÓ PAPEL!
RASGUE ESTA PÁGINA
AO MEIO.



QUEM É AQUELA PESSOA COM QUEM
VOCÊ SEMPRE PODE CONTAR? ANOTE
O NÚMERO DE TELEFONE DELA.
ENDEREÇO. E-MAIL. ANIVERSÁRIO.
NÃO DEIXE ESSA PESSOA SE AFASTAR.
CONTE A ELA O QUANTO ELA
SIGNIFICA PARA VOCÊ.

UMA COISA É CERTA: O MUNDO
É UM LUGAR MUITO GRANDE E
MUITO DIFERENTE DO QUE
VOCÊ PENSAVA. E AQUI, NO
MUNDO, HÁ MUITAS COISAS
QUE VOCÊ NÃO SABIA. E
AQUI, NO MUNDO, HÁ MUITAS
COISAS QUE VOCÊ NÃO SABIA.

*

ALÔ? TEM ALGUÉM AÍ? PALAVRAS? DESENHOS? CADÊ VOCÊS, PESSOAL? ALÔ? O QUE ESTÁ
ACONTECENDO COMIGO?!

LISTA DE COISAS A FAZER NA INTERNET:

- ☐ CHECAR E-MAIL
- ☐ CHECAR NOTIFICAÇÕES
- ☐ ESCREVER UMA POSTAGEM
- ☐ PROCURAR NOTÍCIAS
- ☐ TWEETAR
- ☐ LER O BLOG FAVORITO
- ☐ CHECAR E-MAIL
- ☐ DAR UMA OLHADA NA LOJA FAVORITA
- ☐ LER BLOG DE UM AMIGO
- ☐ ESCREVER UMA POSTAGEM SOBRE O BLOG
- ☐ PROCURAR SEU NOME NA INTERNET
- ☐ JOGAR UM JOGO
- ☐ VER UM VÍDEO
- ☐ DUAS VEZES
- ☐ OMG
- ☐ CHECAR E-MAIL DE NOVO
- ☐ TROCAR MENSAGENS COM A SUA MÃE
- ☐ SAIR DO COMPUTADOR
- ☐ PEGAR O CELULAR

PLANOS DE
VIAGEM:

PLANEJE UM FIM DE SEMANA
PARA FUGIR DE TUDO (E VÁ!)

FAÇA UMA PLAYLIST
PARA SE VINGAR:

1. MICHELLE BRANCH
"ARE YOU HAPPY NOW?"

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

DESENHE UM LUGAR DE "MÃO FORTUNADA"
O MAIS ESPERANÇOSO POSSÍVEL

FIQUE SENTADO EM ALGUM
LUGAR POR DEZ MINUTOS E
DESENHE O QUE OBSERVAR.

Shhh...

DESENHE UM SINAL DE "NÃO PERTURBE"
O MAIS ESPECÍFICO POSSÍVEL

CADA RELAÇÃO ROMÂNTICA NOS
ENSINA ALGO QUE QUEREMOS OU DE QUE
PRECISAMOS EM UM PARCEIRO. O QUE
VOCÊ APRENDEU ATÉ HOJE?

Desenhe uma tabela. Ou faça o que você quiser! Abrace a estrutura ou lute contra o sistema. *

Faça suas próprias regras! YEAH!

DÊ ESTA PÁGINA PARA UM AMIGO

NÃO FAÇAM NADA.
SENTEM E CONVERSEM POR HORAS.
ESSA É A MELHOR PARTE DE
TER AMIGOS.

RT DEPOIS DE MIM:

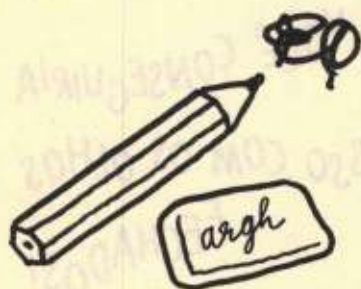
EU POSSO FAZER QUALQUER COISA

#1PAGINA



84

TWEET





VOCÊ CONSEGUE
FAZER ISSO COM OS OLHOS
FECHADOS!

ABRA ESPAÇO PARA SI MESMO

COLE ALGUMA COISA BRILHANTE
NESTA PÁGINA.
DE ONDE É?

ADRIANO DE ALMEIDA OLIVEIRA

As palavras são sempre tão genéricas, sendo a expressão de uma
sensação que não pode ser expressa por palavras. Então a palavra
sempre é um pouco diferente da realidade que ela representa.



EI,
O QUE
A GENTE
VAI FAZER
HOJE À NOITE?

Você já escreveu um e-mail, salvou mas não enviou? Às vezes você só precisa escrever. Use esta página para colocar no papel alguma coisa que você simplesmente precisa tirar da cabeça.



NOVA MENSAGEM

PARA: VOCÊ

CC: TODO MUNDO

CCO: EU

ASSUNTO:

ESCREVA UM E-MAIL PARA TODO MUNDO
QUE JÁ DUVIDOU DE VOCÊ...
INCLUSIVE VOCÊ MESMO!

O QUE VOCÊ QUERIA SER
"QUANDO VOCÊ CRESCESSE"?
O QUE VOCÊ ACHA DISSO AGORA?

DÊ ESTA PÁGINA PARA UM AMIGO

ESCREVA UM RECAD
PARA VOCÊS NO FUTURO.

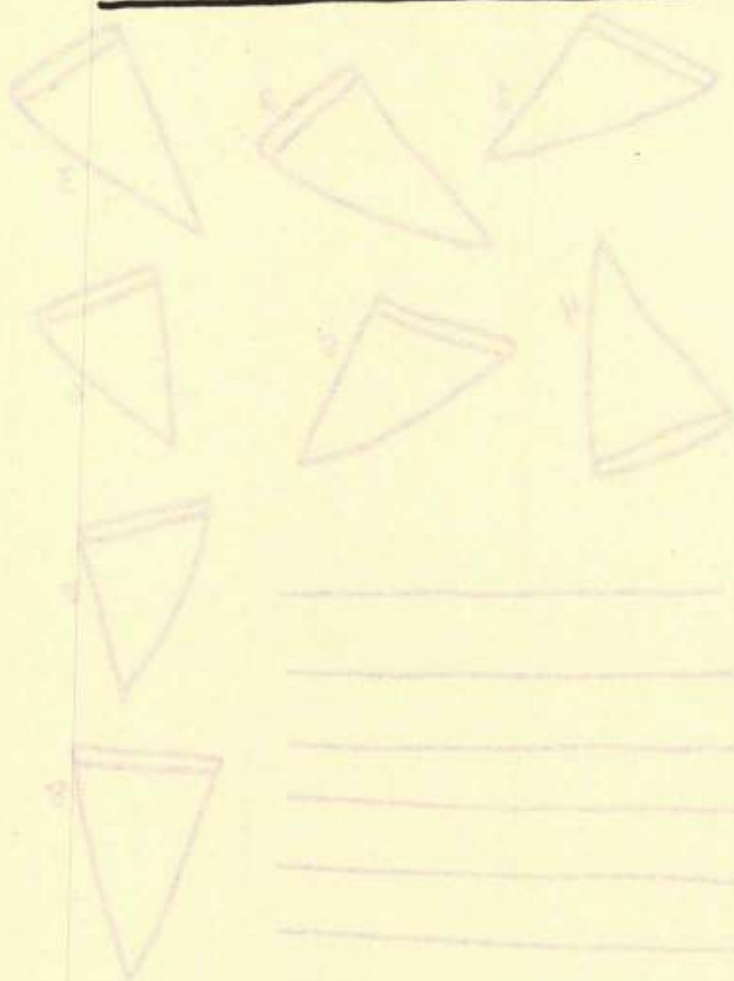
DESENHE UMA ESCADA
(CUIDADO ONDE PISA)

NÃO DA PARA COMPARAR
DIA ALGUMAS COISAS QUE

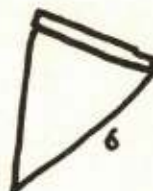
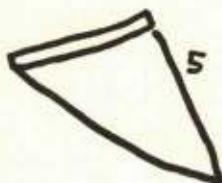
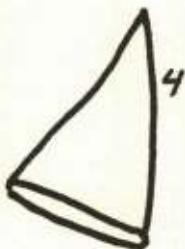
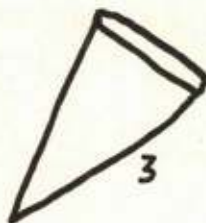
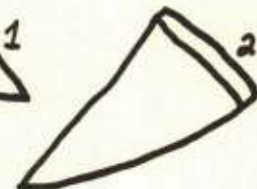
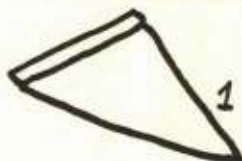
* Você já ganhou uma festa surpresa? Me conte tudo, estou com inveja!

DIGA ALGUMAS COISAS QUE
NÃO DÁ PARA COMPRAR:

DIGA ALGUMAS COISAS QUE
DÁ PARA COMPRAR COM R\$1:



OITO MELHORES PEDAÇOS DE PIZZA



1 _____

2 _____

3 _____

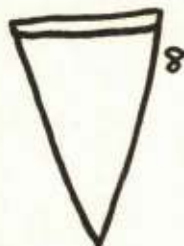
4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____



VOCÊ É UMA ESTRELA! PROVAVELMENTE.

QUAL SERIA O TÍTULO DO FILME SOBRE
A SUA VIDA?

QUE ATOR INTERPRETARIA VOCÊ?

DESENHE O PÔSTER DO FILME!

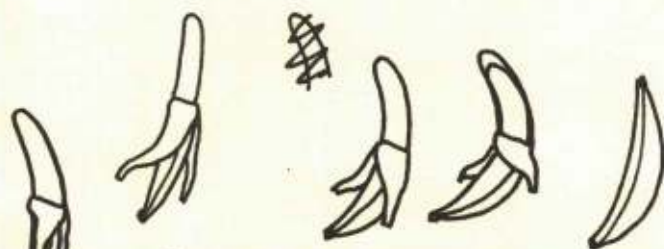


VÁ PARA A CAMA



COLE UMA PÁGINA DE OUTRO LIVRO
OU CADERNO NESTA PÁGINA
(EU ME SINTO SOZINHO ÀS VEZES)





NÃO SEJA UM BANANA: DESENHE BANANAS
POR 20 MINUTOS.

FIQUE PARADO POR 1 MINUTO. FECHÉ OS
OLHOS E INSPIRE E EXPIRE BEM DEVAGAR.
SE CONCENTRE NO TAMANHO DO SEU
CORPO EM RELAÇÃO AO ESPAÇO. NÃO,
TIPO O ESPAÇO SIDERAL. MIE COMO UM
CACHORRO. AU! PIPOCA. FERRADURA. O
QUE ESTÁ ACONTECENDO AGORA? CERTO,
AGORA ABRA OS OLHOS.

12. O que você achou do filme? Foi bom, ruim, interessante, etc.
13. Você gostaria de assistir a esse filme novamente?
14. Se sim, por quê?
15. Se não, por quê?
16. Você recomenda esse filme para outros amigos?
17. Se sim, para quem?
18. Se não, para quem não?
19. Você já viu outros filmes desse mesmo diretor?
20. Se sim, quais? Se não, qual você gostaria de ver?

* * *
* Se dê de presente uma sessão de cinema! *
* * *

COISAS A FAZER:

- ☐ FAZER UMA LISTA
- ☐ TICAR OS 2 PRIMEIROS ITENS

APARENTEMENTE
* NINGUÉM PERCEBEU,
NÃO SE PREOCUPE!

O QUE VOCÊ ESTÁ



ÁGUA RDANDO?

VÁ DAR UMA VOLTA E BEBER
UM CAFÉ OU CHÁ.
SENTE AO AR LIVRE. DESCREVA
3 PESSOAS QUE VOCÊ VIU.

20 ESTEJA AQUI NESTE MOMENTO
20 ESCREVA O SEU NOME
20 1220

SÓ ESCREVA O SEU NOME.
SÓ ESTEJA AQUI NESTE MOMENTO.
SÓ ISSO.

ALIÁS, FELICIDADE É UM LUGAR? SERÁ
QUE VOCÊ "CHEGA LÁ" EM ALGUM
MOMENTO, OU É MAIS UMA PERSPECTIVA
DE VIDA E DE CRESCIMENTO?

ESCREVA EM LETRAS BEM GRANDES

PREENCHA TODO O ESPAÇO.
DÊ UMA BOA OLHADA.
AGORA VIRE A PÁGINA.

Eu não queria dizer nada mas você está escrevendo com muita força. Dá para relaxar, por favor? *



DESENHE SEU VÍDEO VIRAL *

▶ 433 0:20 / 1:33



VISTA UNA VIDA DE
RODA DO ARREDO
HOJE, DEPOIS ME
COMTE COMO FOI



VISTA UMA PEÇA DE
ROUPA DO AVERSO
HOJE, DEPOIS ME
CONTE COMO FOI:

FAÇA UMA LISTA DE TUDO QUE VOCÊ
SE LEMBRA DE TER MEDO, DEPOIS
RISQUE AS COISAS QUE JÁ SUPEROU

AMANHÃ

AMANHÃ

AMANHÃ

AMANHÃ

NÃO HÁ NADA NO SEU CAMINHO

FAÇA UMA LISTA DE TUDO QUE VOCÊ
SE LEMBRA DE TER MEDO, DEPOIS
RISQUE AS COISAS QUE JÁ SUPEROU!

ARANHAS

~~ADOLESCENTES~~

~~O ESCURO~~

MÚMIAS



Legal, agora escreva uma carta para o seu eu de daqui a três minutos!

*

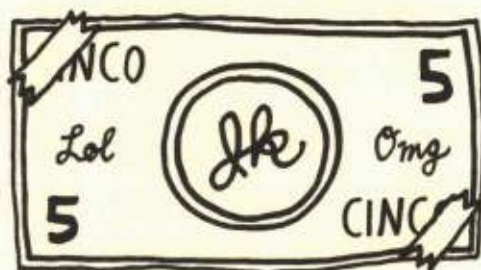


ESCREVA UMA CARTA PARA O SEU EU
DE DAQUI A SEIS MESES



ESCREVA
UMA CARTA PARA O SEU EU

COLE UMA NOTA DE R\$5



NESTA PÁGINA E
ESQUEÇA!

DÊ ESTA PÁGINA PARA UM AMIGO

ESCREVA AQUELA COISA COM QUE
VOCÊ PROMETEU QUE NÃO FARIA
MAIS PIADA, MAS QUE AINDA É
ABSURDAMENTE ENGRAÇADA.

*

Mas que bolo gigante! Talvez seja melhor desenhar uma salada aqui do lado, ou pelo menos um salsão ou alguma coisa assim.

DESENHE UM BOLO COM VÁRIAS CAMADAS,
DEPOIS DESCREVA CADA UMA DELAS

ARGENTINA - 1970

ESCREVA UMA FRASE INSPIRADORA ABAIXO, DEPOIS
COMPARTILHE NA INTERNET COM OS SEUS AMIGOS!



COMPARTILHAR

#1PAGINA

* ACONTEÇA O QUE ACONTECER,
SEMPRE HAVERÁ PIZZA.

ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO
NOMES PARA FUTUROS

NOMES PARA FUTUROS
ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO:



ANÔNIMO PERGUNTOU:

EU TE ODEIO VC É FEIO BRINKS VC EH
SUPERFOFO QL EH O SEU SEGREDO DE BLZ?

xg

SENTE NO CHÃO NA
HORA DO BANHO. SÓ ISSO.



CHECK-IN TRIMESTRAL

PENSE NOS ÚLTIMOS 3 MESES E DÊ UMA NOTA A
SI MESMO DE ACORDO COM A ESCALA DE SMILEYS.

TÁ NA
CARA



BOM



MAIS OU
MENOS



RUIM

PERSPECTIVA
GERAL



CRESCIMENTO
PESSOAL



SAÚDE
FÍSICA



PLANEJAMENTO
PRÉVIO



CUIDAR DE
VOCÊ MESMO



COMER
BEM



HÁBITOS
DE SONO



SER
INCRÍVEL



SAÚDE
MENTAL



CRIATIVIDADE
DIÁRIA



BONDADE



LIGAR PARA
CASA



TRABALHO
DURO



SE DIVERTIR



SER UM
BOM AMIGO



FICAR
CALMO



SER
ESFORÇADO



APROVEITAR
SEU ESPAÇO



GANHAR
DINHEIRO



SAIR DE
CASA



AQUELA
COISA



SE SENTIR
BEM



TWEETS
ENGRAÇADOS



SENTIDO
DA VIDA



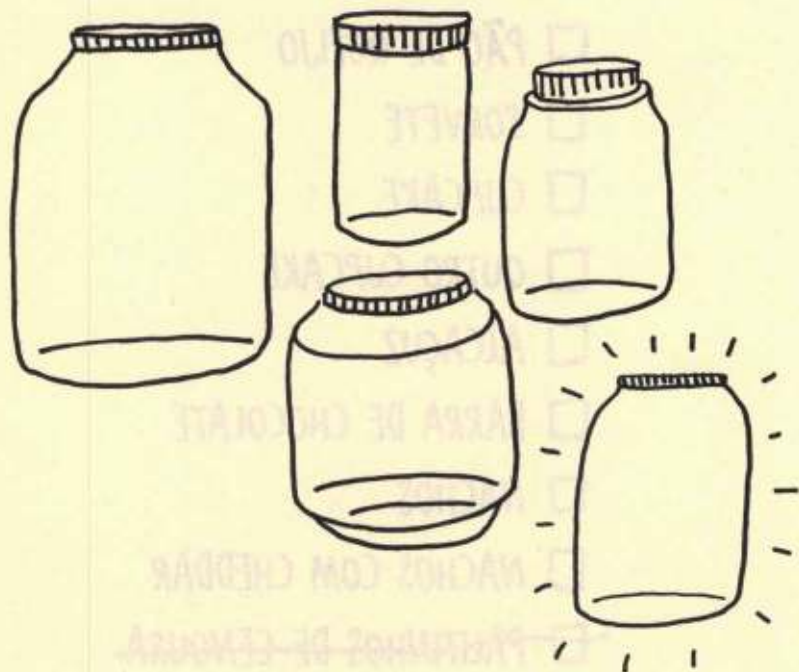
ESCREVA TUDO O QUE ESTÁ
INCOMODANDO VOCÊ, DEPOIS
SIMPLESMENTE VIRE A PÁGINA

VOCÊ ACREDITA EM ALMAS GÊMEAS?
A SUA ESTÁ POR AÍ? TEMOS MÚLTIPLAS
ESCOLHAS? ESCREVA UM RECADOS PARA
A SUA, ONDE QUER QUE ELA ESTEJA!



ESCREVA ALGUMAS PALAVRAS DE APOIO PARA UM DIA RUIM.
(O QUE VOCÊ FAZ QUANDO A VIDA LHE DÁ LIMÕES?)

GUARDE ALGUNS SENTIMENTOS NOS POTES.
DESENHE MAIS POTES. VOCÊ PODERÁ
USÁ-LOS NO INVERNO!



LANCHINHOS:

☐ PÃO DE QUEIJO

☐ SORVETE

☐ CUPCAKE

☐ OUTRO CUPCAKE

☐ ALÇAÇUZ

☐ BARRA DE CHOCOLATE

☐ NACHOS

☐ NACHOS COM CHEDDAR

☒ ~~PALITINHOS DE CENOURA~~

☐ BOLO DE ANIVERSÁRIO

☐ JUJUBAS

☐ 3 COOKIES

☐ MAIS 1 CUPCAKE

☐ CARAMELOS

PLANOS DE
VIAGEM:

QUAL ATRAÇÃO TURÍSTICA VOCÊ
MAIS QUER CONHECER?

FAÇA UMA PLAYLIST PARA
SAIR PARA CORRER:

1. WEEKENDS
"RAINGIRLS"

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

PARE UM MOMENTO EM UMA PASSARELA
E CONTE OS CARROS PASSANDO A TODA LÁ
EMBAIXO. COMO ISSO FAZ VOCÊ SE SENTIR?

É SO PARAR
DETENHE UM PONTO DE SAL E AI
JOGUE POR OM DO OMBRO
PARA DAR SORTE



É SÓ PAPEL!
DESENHE UM POUCO DE SAL, E AÍ...
JOGUE POR CIMA DO OMBRO
PARA DAR SORTE.



DESENHE SUA CASA DOS SONHOS
(OU APARTAMENTO! OU CASTELO!)

- * Desenhe uma tabela. Você consegue escrever uma palavrinha em cada quadrado? Consegue escrever uma história que caiba certinho?

ESCREVA EM LETRAS BEM GRANDES

Essas páginas em branco são as melhores! Nem sempre você pode gritar em público, mas com certeza pode berrar aqui.

*

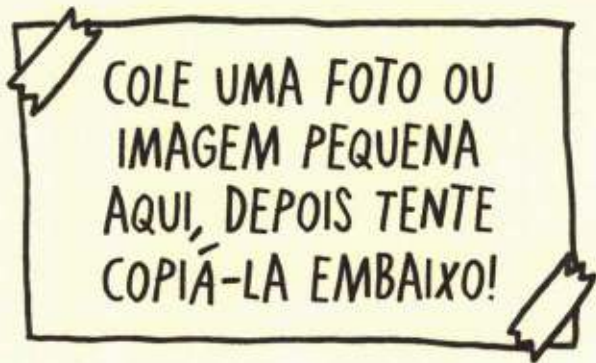
h++p://

AONDE VOCÊ ESTÁ INDO?

IR

COLE UMA FOTO OU
IMAGEM PEQUENA
AQUI DEPOIS TENTE
COPÍ-LA PARA BAIXO

QUANDO A VIDA FECHA UMA
PORTA, ELA ABRE UMA JANELA.
MAS SE A PORTA NÃO ESTIVER
TRANCADA, NÃO TEM MOTIVO
PARA VOCÊ SIMPLEMENTE NÃO
ABRI-LA SOZINHO, CERTO?



COLE UMA FOTO OU
IMAGEM PEQUENA
AQUI, DEPOIS TENDE
COPIÁ-LA EMBAIXO!

COMPLETE A FRASE ATÉ A PÁGINA PRÓXIMA:
SE EU POSSO FAZER _____, POSSO FAZER QUALQUER COISA.

APRECIE O DESCONHECIDO

COMPLETE A FRASE ATÉ A PÁGINA FICAR CHEIA:

SE EU POSSO FAZER _____, POSSO FAZER QUALQUER COISA.

ESCREVA UM SEGREDO
NO ESCUDO

EI!
O QUE
VOCÊ VAI
FAZER
HOJE?

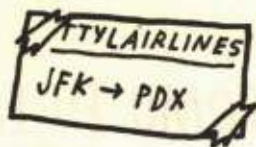
ESCREVA UM SEGREDO
NO ESCURO!

COMO EU ESTOU ME SENTINDO

- ☐ TUDO ESTÁ UMA BOSTA
- ☐ ALGUMAS COISAS ESTÃO UMA BOSTA
- ☐ ALGUMAS VEZES EU ESTOU UMA BOSTA
- ☐ ALGUMAS VEZES TODO O RESTO DO MUNDO ESTÁ UMA BOSTA
- ☐ NADA NUNCA ESTÁ UMA BOSTA!
- ☐ TUDO ÀS VEZES ESTÁ UMA BOSTA
- ☐ BOSTA!

COLE UMA PASSAGEM DE
ÔNIBUS, TREM OU AVIÃO
NESTA PÁGINA:

(AONDE VOCÊ VAI? POR QUÊ?)



LISTE 5 AMIGOS QUE VOCÊ
ACHA QUE VAI TER PARA SEMPRE:

1

2

3

4

5

PERAÍ, TENHO QUE TWEETAR ISSO



140

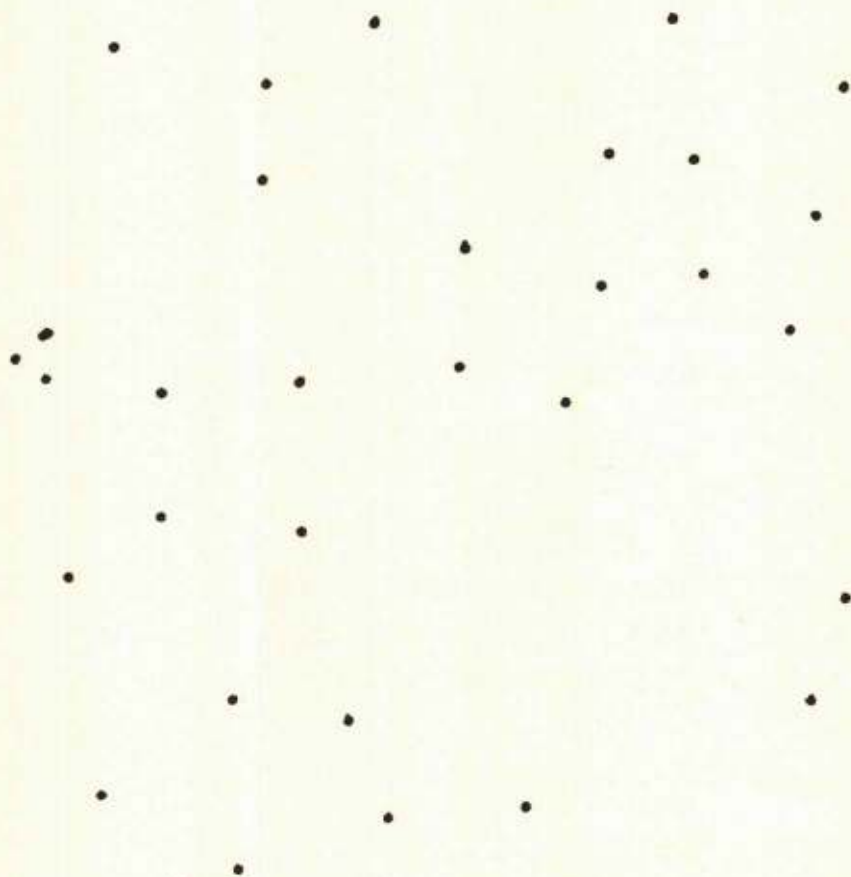
TWEETAR

LIGUE OS PONTOS EM
QUALQUER ORDEM:

O QUE VOCÊ VÊ?

* Desenhe os seus próprios pontos aleatórios e faça a brincadeira anterior de novo!

LIGUE OS PONTOS EM
QUALQUER ORDEM:



O QUE VOCÊ VÊ?

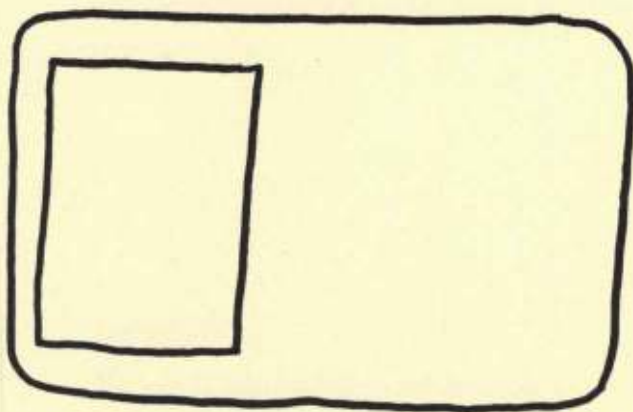
É SÓ PAPEL!
COM CUIDADO, CORTE
ESTA PÁGINA EM UMA
FITA BEM LONGA. OU NÃO!



EMPREGOS DOS SONHOS:

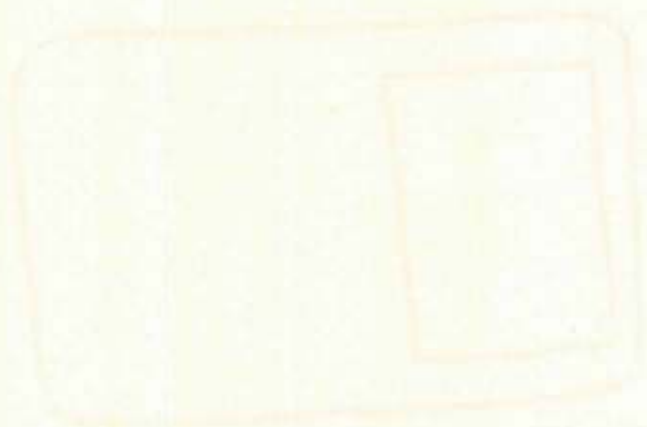
~~TIRADOR DE SONECA~~ ~~DECUSTADOR DE DOCES~~

DESENHE UMA CARTEIRA DE
IDENTIDADE PARA SI MESMO.
QUE INFORMAÇÕES ESTÃO
NELA? O QUE IMPORTA?



IDADE? ALTURA?
VOCÊ ESTÁ SORRINDO
NA FOTO OU NÃO?

VOCÊ CONSEGUE
DEPENDENDO DO
QUE FOR



VOCÊ CONSEGUE!
(DEPENDENDO DO
QUE FOR)

Respirar parece uma coisa óbvia, mas você não está se sentindo melhor agora? Respire fundo mais uma vez, inspire bem profundamente pelo nariz, e sinta o peito subir. Segure a respiração por alguns segundos, depois solte o ar superdevagar. O.k., então vamos continuar. *

RESPIRE FUNDO E

CONTE ATÉ 10, REPITA

+++ ++

♡ EU CURTI ISSO

♡ EU CURTI ISSO

♡ EU CURTI ISSO

♡ EU CURTI ISSO

♡ EU CURTI ISSO

♡ EU CURTI ISSO

♡ EU CURTI ISSO

♡ EU CURTI ISSO

* ARGH, SÓ MAIS CINCO MINUTINHOS, POR FAVOR! Por que eu sempre fico de mau humor depois de uma soneca?

* Se dê de ^{*} presente uma ^{*} boneca! *

ORA ☐

ORA ☐

ORA ☐

ORA ☐

ORA ☐

ORA ☐

ORA ☐

ORA ☐

ORA ☐

ORA ☐

ORA ☐

ORA ☐

ORA ☐

ORA ☐

ORA ☐

ORA ☐

ORA ☐

ORA ☐

ORA ☐

ORA ☐

ORA ☐

ORA ☐

ORA ☐

ORA ☐

ORA ☐

ORA ☐

ORA ☐

A GENTE JÁ CHEGOU?

☐ NÃO

☐ NÃO

☐ NÃO

☐ NÃO

☐ NÃO

☐ NÃO

☐ NÃO

☐ NÃO

☐ NÃO

☐ NÃO

☐ NÃO

☐ NÃO

☐ NÃO

☐ NÃO

☐ NÃO

☐ NÃO

☐ NÃO

☐ NÃO

☐ NÃO

☐ NÃO

☐ NÃO

☐ NÃO

☐ NÃO

☐ NÃO

☐ NÃO

☐ NÃO

☐ SIM

PERAÍ, NÃO POSTE ISSO! ESCREVA SEU POST IRRITADO
EMBAIXO, AÍ  COMPARTILHE UMA FOTO... SE É QUE VOCÊ
AINDA QUER FAZER ISSO.

FAÇA UMA PLAYLIST PARA
UMA FESTA DE ANIVERSÁRIO:

1. THE GRATES
"19 20 20"

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

PARE UM MOMENTO E
OBSERVE ALGUMA COISA
PEQUENA HOJE. O QUE
VOCÊ VIU?

EI, VOCÊ ESTÁ
ACORDADO? EU SÓ
QUERIA AGRADECER.

O QUE VOCÊ FALOU
FOI MUITO IMPORTANTE
PRA MIM.

FLW.



QUAL É O SEU MAIOR
DESEJO PARA O FUTURO?

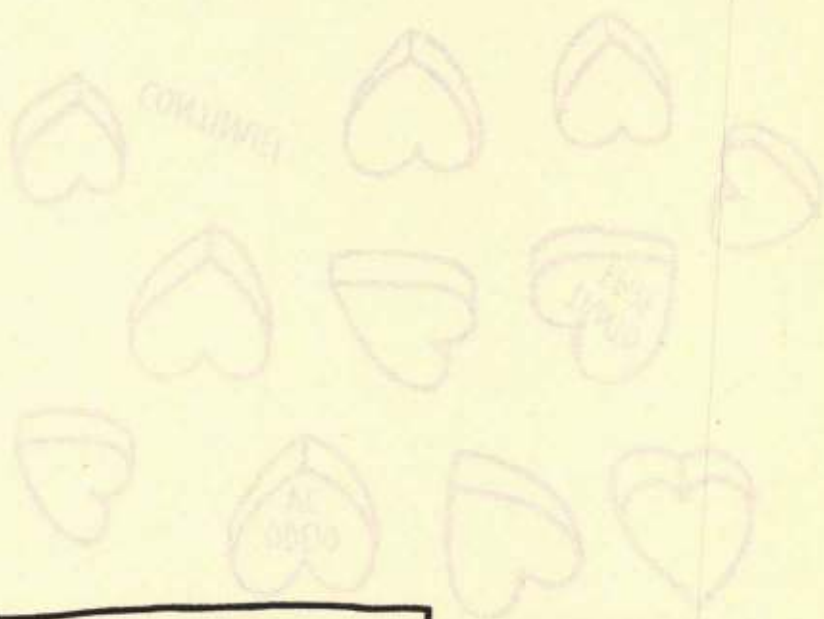
* Desenhe uma tabela, depois preencha os quadrados com grandes X para criar seu gráfico de ponto-cruz.

NÃO TEM DESCULPA, MAS

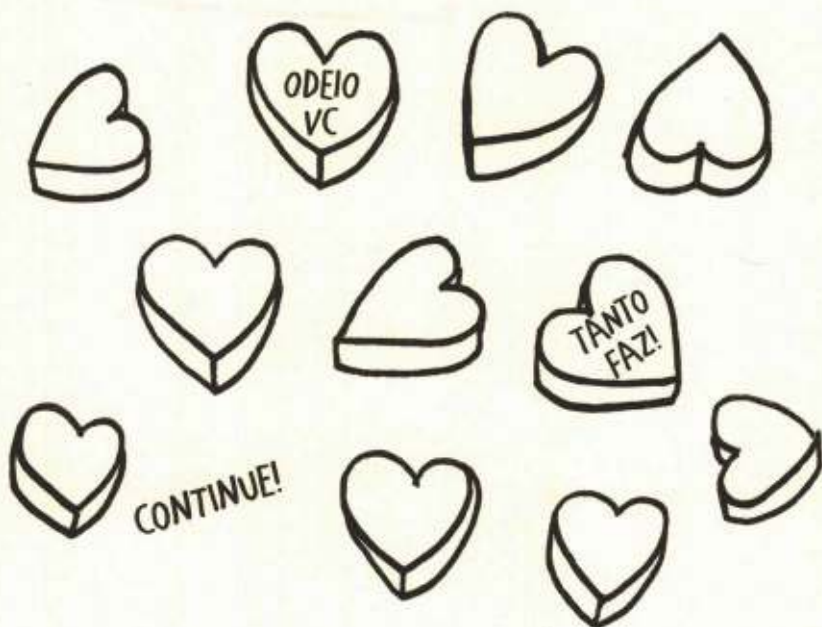


FAÇA UMA BOA AÇÃO PARA OUTRA PESSOA, SEM CHAMAR A ATENÇÃO. AJUDE ALGUÉM NA RUA, DEIXE UMA GORJETA MAIS GENEROSA. NÃO CONTE PARA NINGUÉM. NADA DE INFLAR SEU EGO. SÓ ANOTE A DATA AQUI EMBaixo.

CUBRA ESTA PÁGINA COM
* ANÚNCIOS DO TIPO POP-UP!



CRIE SUAS PRÓPRIAS MENSAGENS
NOS CORAÇÕES!



ESTE É O SEU ESPAÇO

QUAL FOI A COISA MAIS DESAFIADORA PELA
QUAL VOCÊ PASSOU NO ANO PASSADO?

QUAL O SEU FAVORITO

ONDE
VOCÊ
ESTAVA
SEMANA
PASSADA?

... e agora, O QUE EU QUERIA MESMO DIZER MAS NÃO QUIS NEM DEIXAR POR ESCRITO MAS AGORA
O LIVRO ESTÁ ME OBRIGANDO ENTÃO AI VAI QUALQUER COISA: *



O QUE EU QUERIA MESMO DIZER:

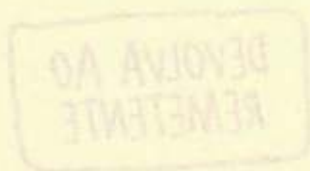
COLE A CONTA DE UM
RESTAURANTE NESTA PÁGINA E
DESCREVA O QUE VOCÊ COMEU



DESCREVA COMO VOCÊ CONHECEU SEU MELHOR AMIGO

*

Vocês são BFF4EVER? Jura pela sua mãe mortinha?



DEVOLVA AO
REMETENTE

PEGUE OS ENDEREÇOS DE 3 AMIGOS
DISTANTES E ESCREVA CARTÕES-POSTAIS
PARA ELES ESTE ANO. DEPOIS
VOLTE AQUI PARA MARCAR A
TAREFA COMO FEITA!

CAIXA DO CARINHO

ENCHA ESSE QUADRADO COM
VÁRIAS COISAS BOAS



* Sabe o que mais seria legal? Uma caixa de "tô nem aí"... Um quadrado cheio de "ME DEIXA EM PAZ".

CAIXA DO CARINHO

ENCHA ESSE QUADRADO COM
VÁRIAS COISAS BOAS!

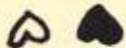


CHECKLIST DO ENCONTRO

- | | |
|---|--|
| ☐ CHECAR O CABELO | ☐ FINGIR TIMIDEZ |
| ☐ STALKEAR NA INTERNET | ☐ AMIGO EM COMUM |
| ☐ 20h | ☐ CONVERSA FIADA |
| ☐ CAMISA NOVA | ☐ RIR MAIS |
| ☐ 8h05 | ☐ CONVERSA IMPORTANTE |
| ☐ HÁLITO FRESCO | ☐ VAMOS DANÇAR |
| ☐ CHEGOU! | ☐ MAIS BEBIDAS |
| ☐ MÃOS SUADAS | ☐ PRIMEIRO BEIJO!! |
| ☐ MORDER O LÁBIO | ☐ LÁ EM CASA? |
| ☐ RIR ALTO | ☐ VAMOS ESPERAR |
| ☐ FRIO NA BARRIGA | ☐ MENSAGEM PARA AMIGO |

ME CONTE UMA COISA
MUITO ENGRAÇADA QUE
ACONTECEU:

75.631 NOTES



UAU,
TODO MUNDO
AMA O SEU
POST!

* Ha-ha-ha, ah, cara. O.k. Ufa. Me dá um minuto. Me conte uma coisa tediosa enquanto eu tento parar de rir.

É SÓ PAPEL! DESENHE
UMA PAREDE DE TIJOLOS.
CONSTRUA, DEPOIS DESTRUA.



Se você não quis destruir sua parede também não tem problema. Talvez você possa deixar sua parede se desfazer no seu próprio ritmo, tijolo por tijolo.

*

ME CONTE SOBRE O SEU DIA!

QUAL FOI O MELHOR CONSELHO
QUE VOCÊ JÁ RECEBEU?

QUAL FOI O PRIMEIRO FUNERAL A QUE
VOCÊ FOI? VOCÊ ACHA QUE VAI FICANDO
MAIS FÁCIL? COMO VOCÊ HONRA E
ESTIMA UM ENTE QUERIDO?

LISTE 10 COISAS QUE
VOCÊ AMA FAZER:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10



DESENHE UM BRAÇO, DEPOIS
CUBRA DE TATUAGENS!

ESTAMOS TODOS CONECTADOS
(ENCHÁ A PÁGINA COM SINAIS DE WI-FI)

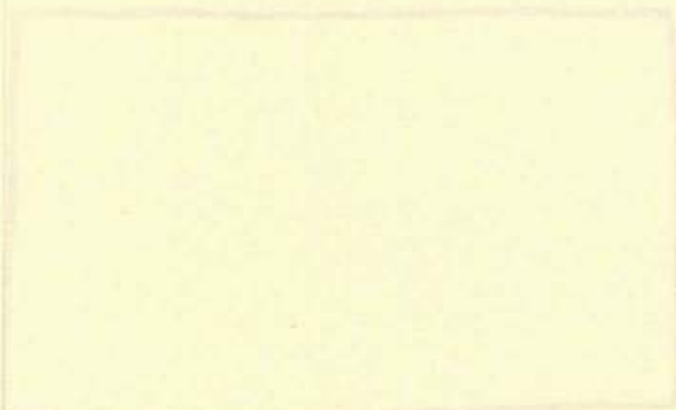


MAS QUAL É A
senha?

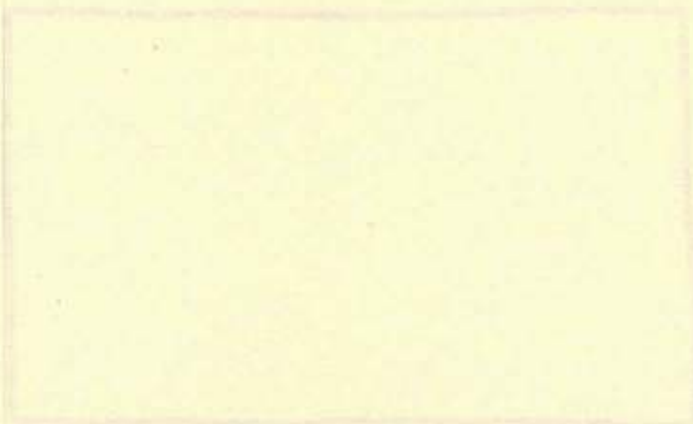
Hoje vai ser um dia muito bom. *

IMAGINE O TRABALHO MAIS LEGAL
DE TODOS, E DESENHE O
SEU CARTÃO DE VISITA!

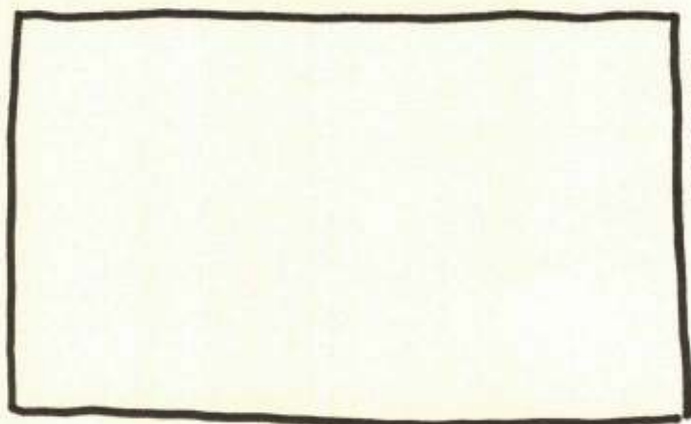
FRONT



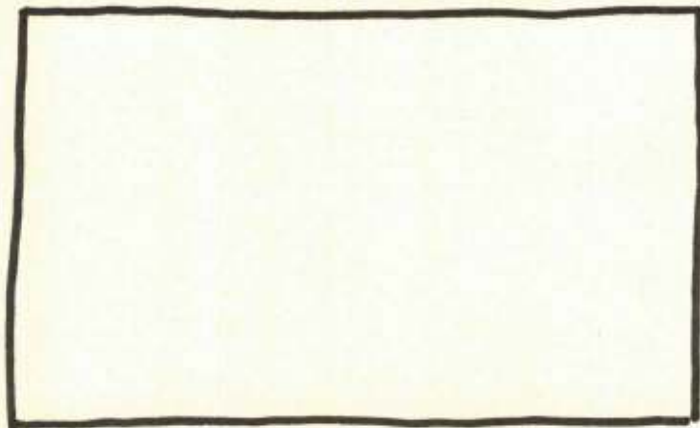
VERSO



IMAGINE O TRABALHO MAIS LEGAL
DE TODOS, AÍ DESENHE O
SEU CARTÃO DE VISITA!



FRENTE:



VERSO:

ESCREVA UMA HISTÓRIA CONSTRANGEDORA
SOBRE SEU MELHOR AMIGO PARA QUE
VOCÊ POSSA CONTÁ-LA DURANTE O
BRINDE NO CASAMENTO DELE!

DESENHE A REFEIÇÃO PERFEITA, DEPOIS
CUBRA O PRATO COM MOLHO DE PIMENTA!

ENVIAR

ATUALIZAR

POSTAR

O.K.

CERTEZA

SIM?

TALVEZ

ÓTIMO



EW

ONDE
VOCÊ
ESTÁ?

QUEM ERA O CARA MAIS POPULAR
DA ESCOLA? COMO ELE ESTÁ AGORA?
PROCURE ESSA PESSOA E VEJA O
QUE ACONTECEU.

LIBERAMENTE NADA

LITERALMENTE NADA

Vá em frente e xingue
em letra cursiva!

Como algo tão bonito pode
ser tão ofensivo, ~~peça~~?





DESENHE A COISA MAIS INÚTIL
QUE VOCÊ POSSA IMAGINAR, AÍ
AME-A PARA SEMPRE.

ESCREVA EM LETRAS BEM GRANDES

DESENHE A SI MESMO COMO UMA COLHER.
VOCÊ É GRANDE OU PEQUENA?

FUJA DE TUDO ISSO!
AONDE VOCÊ ESTÁ INDO?
QUAL SERÁ O SEU NOVO NOME?

COPIE A FRASE 20 VEZES OU
ATÉ APRENDER A LIÇÃO!

EU VOU ME LEMBRAR DISSO E RIR

ANOTE AS TENDÊNCIAS DE MODA NA
SUA CIDADE HOJE. O QUE VOCÊ MAIS
VIU? O QUE ERA ÚNICO?

FAÇA UMA PLAYLIST
PARA NÃO FALAR:

1. BOARDS OF CANADA
"ALPHA AND OMEGA"

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

PLANOS DE
VIAGEM:

PLANEJE UMA VIAGEM DE CARRO.
QUAIS 8 CIDADES VOCÊ VAI VISITAR?

ESTA SEMANA

- ☐ DORMIR CEDO
- ☐ ME SENTIR ÓTIMO
- ☐ O.K., SEGUINDO EM FRENTE



ESTA SEMANA

COMO VAMOS

COMO VAMOS

COMO VAMOS

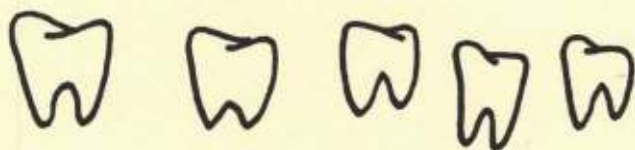
* * *
* Se dê de presente uma saída à noite! *
* * *



USE ESTA PÁGINA PARA PLANEJAR
O RESTO DA SUA VIDA E OBRA.
BRINCADEIRINHA! QUAL É A SUA
CELEBRIDADE FAVORITA?

QUAIS OS PLANOS PARA HOJE?

SEM DINHEIRO? RECORTE OS
DENTES ABAIXO E DEIXE-OS
DEBAIXO DO SEU TRAVESSEIRO!



(DESENHE MAIS SE PRECISAR)

Como este livro já pode estar acabando? Parece que o tempo voou. Não me abandone! Vamos aproveitar essas últimas páginas juntos.

*



(1942) 358 37 21AM 40012701

ACORDE CEDO AMANHÃ PARA VER O
SOL NASCER. QUEM MAIS ESTÁ DE PÉ?
QUANDO FOI A ÚLTIMA VEZ QUE VOCÊ
ACORDOU TÃO CEDO?

SE ALGUÉM NUNCA TIVESSE
SIDO APRESENTADO A VOCÊ
MAS O TIVESSE VISTO
ALGUMAS VEZES, COMO VOCÊ
ACHA QUE SERIA DESCRITO?

LISTE 8 PESSOAS COM QUEM
VOCÊ ADORARIA JANTAR:

1

2

3

4

5

6

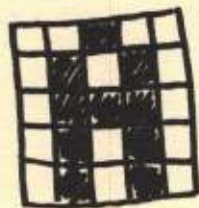
7

8

VOCÊ LEU ALGUM LIVRO BOM ULTIMAMENTE?

NÃO, QUAL É A DAQUELE LIVRO?
VOCÊ ACHA QUE OUTRO LIVRO
VAI CUIDAR DE VOCÊ COMO EU?
ME DEIXE ADIVINHAR: ELE TEM
NÚMEROS DE PÁGINA.

PLANEJE COM
ANTECEDÊNCIA!



Este é um exemplo de como planejar sua vida.
Para saber mais, consulte o site www.inec.org.br

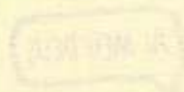
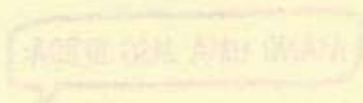
* Estou tentando continuar positivo, mas dizer adeus é sempre tão difícil.
Me anime, conte uma boa história de despedida com um final feliz!

DESENHE SEIS RELÓGIOS,
UM DE CADA VEZ.

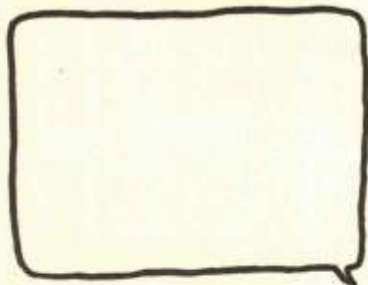
DÊ ESTA PÁGINA PARA UM AMIGO

ME SURPREENDA!

PEGUE UMA LEMBRANÇA DE UM
ENCONTRO AMOROSO E COLE AQUI...
MAS NÃO SEJA ESQUISITO!

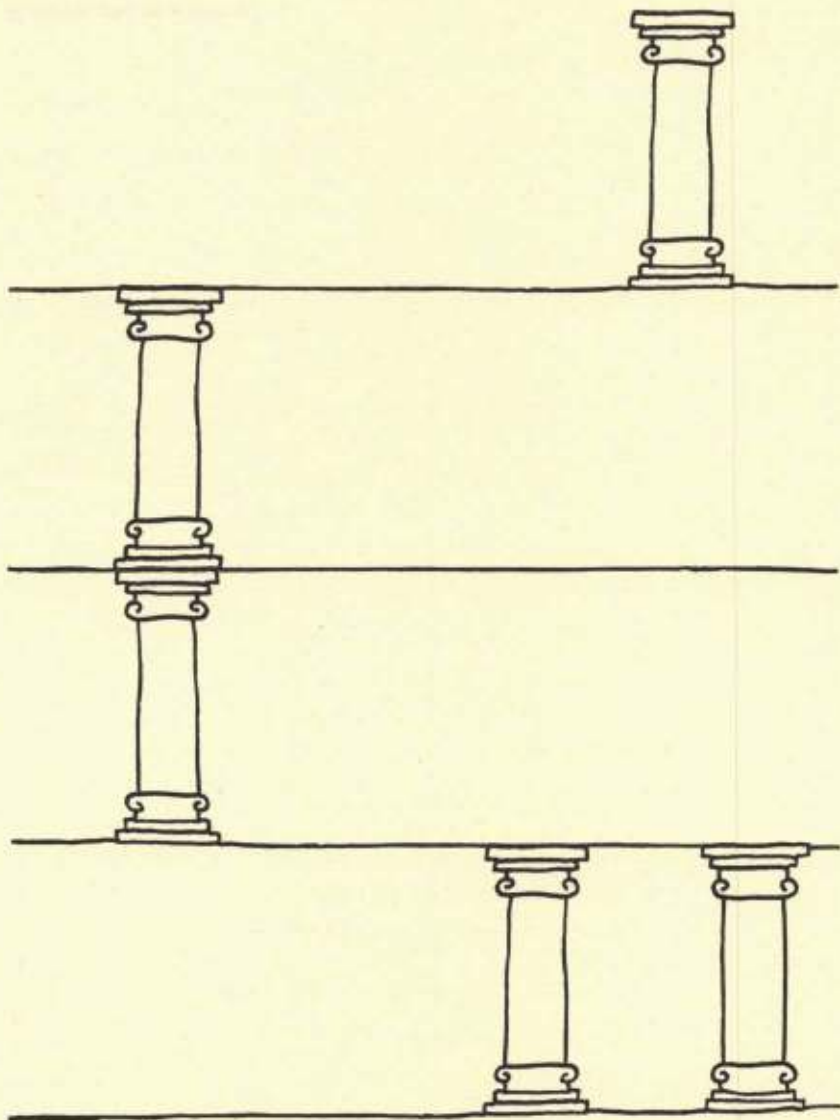


MAND UMA MSG BEBDA:



AI MEU DEUS

VC TÁ MUITO BÊBADO?



DESENHE TODA A QUANTIDADE DE
APOIO DE QUE VOCÊ PRECISA!

ESCREVA SEIS CONTOS DE SEIS
PALAVRAS CADA:

* "Isso foi difícil até eu terminar."



RABISQUE
ESTA PÁGINA INTEIRA
COMIGO

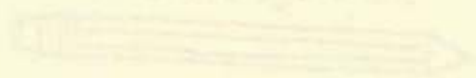
Desenhe uma tabela. Qual o sentido disso tudo? Eu não sei, mas ligue os pontos e veja o que consegue!

*

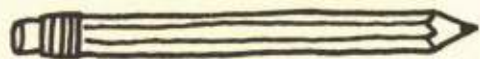
WALLS ALUMINUM WALL-CRANE

WALLS ALUMINUM WALL-CRANE

WALLS ALUMINUM WALL-CRANE



VOCE ESTÁ O.K.



AS COISAS SÃO O QUE
VOCÊ FAZ DELAS...

ENTÃO FAÇA ALGUMA COISA!

NECESIDADES:

DESEJOS:

ESCREVA EM LETRAS BEM GRANDES

*

O que você mais ama sobre si mesmo?

CLIQUE DUPLO



PARA CURTIR
ESTA PÁGINA

1. DESENHE UMA BICICLETA
2. DESENHE UMA BICICLETA FEITA PARA DOIS
3. DESENHE UMA BICICLETA FEITA PARA ZERO

* LEMBRE-SE DO QUE É IMPORTANTE PARA VOCÊ.

VÁ AO SHOPPING. NÃO COMPRE NADA.
O QUE VOCÊ MAIS QUERIA?

FAÇA UMA PLAYLIST DA MELHOR
MÚSICA DE TODOS OS TEMPOS:

1. MARIAH CAREY

"ALL I WANT FOR
CHRISTMAS IS YOU"

2. NENHUMA OUTRA MÚSICA

CHECKLIST DO INVERNO

- | | |
|--|---|
| ☐ ANJO DE NEVE | ☐ LAREIRA |
| ☐ CHOCOLATE QUENTE | ☐ ABRACINHOS |
| ☐ CACHECOL QUENTINHO | ☐ VIAGEM PARA ESQUIAR |
| ☐ AQUECEDOR | ☐ ESTALACTITES |
| ☐ ÓCULOS EMBAÇADOS | ☐ LIMPAR A NEVE DA ENTRADA |
| ☐ NUVEM DE RESPIRAÇÃO | ☐ IGLUS |
| ☐ BONECO DE NEVE | ☐ NEVE AMARELA |
| ☐ DEDOS GELADOS | ☐ MAIS CHOCOLATES QUENTES |
| ☐ PATINAÇÃO NO GELO | ☐ ROUPAS MOLHADAS |
| ☐ SOPA | ☐ MAIS SOPA |

(ESTÁ TUDO BEM, EU TAMBÉM NÃO SEI O QUE ESTOU FAZENDO)

* Às vezes a vida é difícil e parece que nada está dando certo, mas sempre há o amanhã, sempre há outra chance. Falando sério.

NUNCA SE
ESQUEÇA
DE
LEMBRAR

É SÓ PAPEL!

LEMBRA QUANDO VOCÊ COLOU UMA
NOTA DE R\$5 NUMA PÁGINA? VÁ
PROCURAR POR ELA *e dê para alguém!*

CHECK-IN TRIMESTRAL

PENSE NOS ÚLTIMOS 3 MESES E DÊ UMA NOTA A SI MESMO DE ACORDO COM A ESCALA DE SMILEYS.

TÁ NA
CARA



BOM



MAIS OU
MENOS



RUIM

PERSPECTIVA
GERAL



CRESCIMENTO
PESSOAL



SAÚDE
FÍSICA



PLANEJAMENTO
PRÉVIO



CUIDAR DE
VOCÊ MESMO



COMER
BEM



HÁBITOS
DE SONO



SER
INCRÍVEL



SAÚDE
MENTAL



CRIATIVIDADE
DIÁRIA



BONDADE



LIGAR PARA
CASA



TRABALHO
DURO



SE DIVERTIR



SER UM
BOM AMIGO



FICAR
CALMO



SER
ESFORÇADO



APROVEITAR
SEU ESPAÇO



GANHAR
DINHEIRO



SAIR DE
CASA



AQUELA
COISA



SE SENTIR
BEM



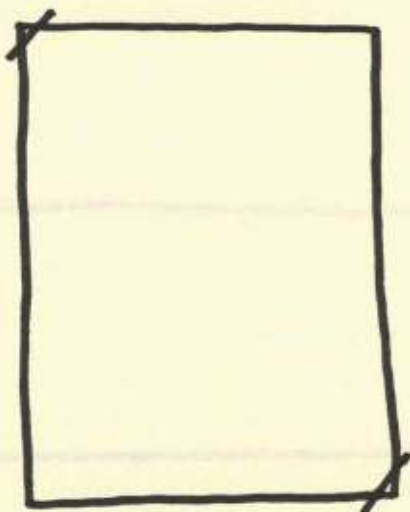
TWEETS
ENGRAÇADOS



SENTIDO
DA VIDA



LIVRO DO ANO!
DESENHE COMO VOCÊ ERA
DURANTE O ENSINO MÉDIO E SE
DEFINA COM UM SUPERLATIVO.



MAIOR CANDIDATO A:

LISTE 5 COISAS QUE VOCÊ
QUER EXPERIMENTAR:

1

2

3

4

5

SE SEGURA AÍ!



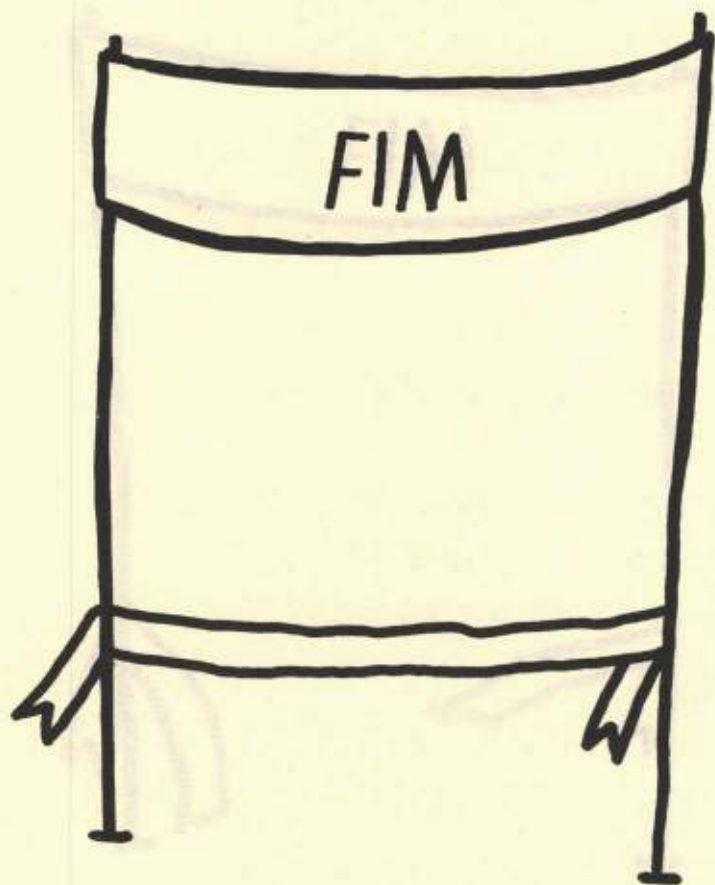
ADCE COMZECNIN

VOCÊ CONSEGUIU!

FOI UM LONGO ANO DESDE QUE VOCÊ ABRIU ESTE LIVRO PELA PRIMEIRA VEZ, MAS OLHE SÓ PARA NÓS. VOCÊ ESTÁ 1 ANO MAIS VELHO, E EU ESTOU REPLETO DAS SUAS EXPERIÊNCIAS, OBJETIVOS E MAIS.

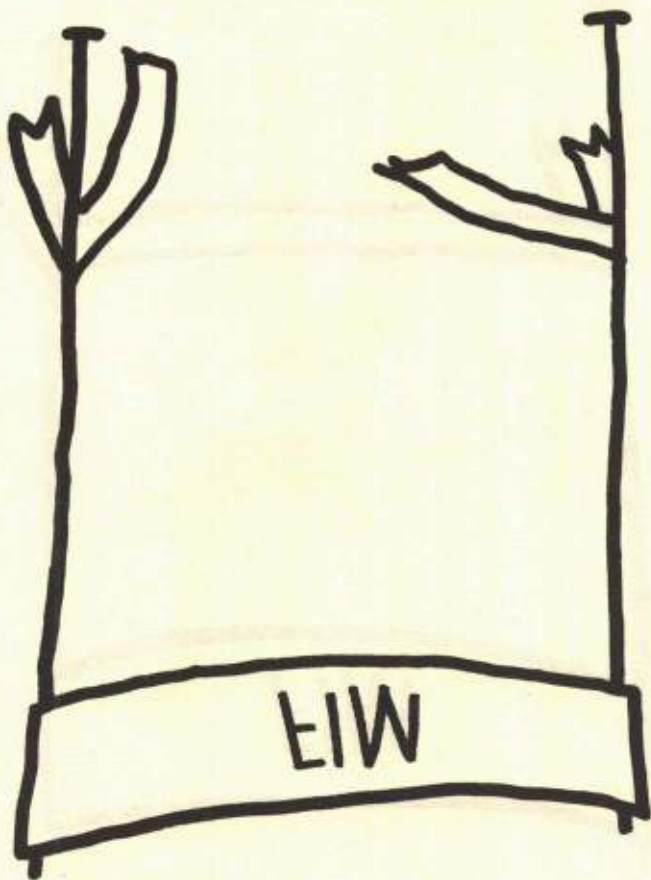
EU NÃO SOU COMO COSTUMAVA SER. FAZENDO 1 PÁGINA DE CADA VEZ, NÓS DOIS CRESCEMOS. ENTÃO PEGUE UMA CANETA E RISQUE O NOME DAQUELE CARA NA CAPA. VOCÊ CONSEGUIU FAZER ISSO SOZINHO, E VAI CONTINUAR FAZENDO.

CRIE ALGUMA COISA, QUALQUER COISA, TODOS OS DIAS. REGISTRE E GUARDE E ADICIONE SEMPRE. ESTA É A SUA VIDA E VOCÊ CONSEGUIU.



É SÓ PAPEL!
CRUZE A LINHA DE CHEGADA
(COM O LÁPIS OU A CANETA).

(COM O GABIZ OU A CANETA)
CRUZE A LINHA DE CHEGADA
E 20 PÁGEG





ESCREVA SUA FAÇANHA

RAPIDINHO! ANTES QUE VOCÊ VÁ:

QUAL FOI A COISA MAIS
IMPORTANTE QUE VOCÊ
APRENDEU ESTE ANO?

LISTE 5 MELHORES
MOMENTOS:

1

2

3

4

5

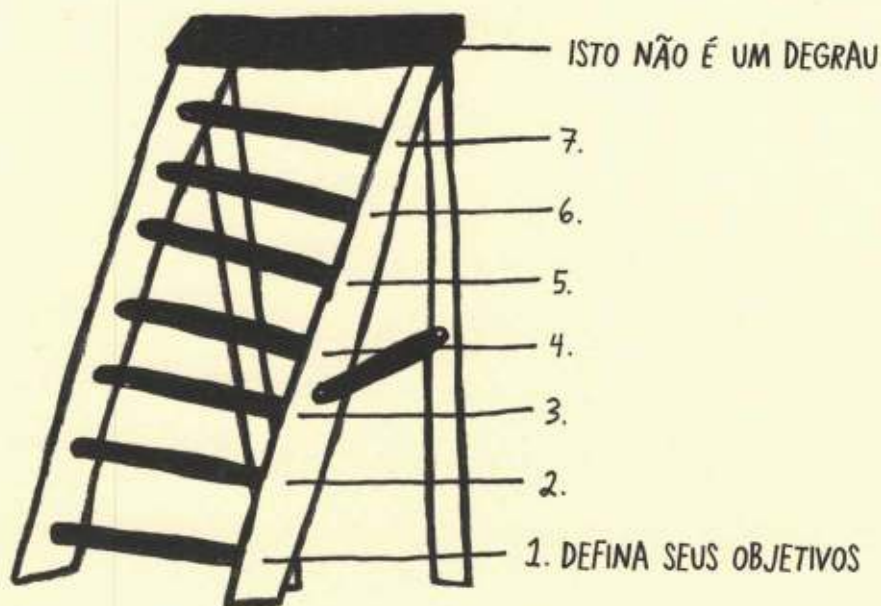
DESENHE VOCÊ MESMO
365 DIAS MAIS VELHO:

O QUE VOCÊ VAI FAZER AGORA?

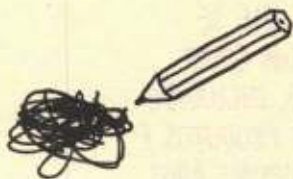
#FF @ORESTODASUAVIDA

PREENCHA O ESPAÇO COM ALGUMA COISA INCRÍVEL

AONDE VOCÊ ESTÁ INDO



ONDE VOCÊ ESTÁ



1. ESTE TRABALHO É MEU, MAS NÃO SERIA POSSÍVEL SEM UMA COMUNIDADE DE ARTISTAS E CRIADORES CUJA OBRA CRIATIVA É SEMELHANTE E AO MESMO TEMPO INSPIRADORA E ÚTIL.
2. AGRADEÇO A TODOS QUE ACREDITAM EM MIM, MESMO QUANDO NÃO SEI O QUE ESTOU FAZENDO. SOU GRATO A TODO MUNDO QUE JÁ AMOU ALGUMA COISA QUE EU FIZ, ME ESCREVEU OU APERTOU UM BOTÃO EM FORMATO DE CORAÇÃO.
3. EU CRIEI ESTE LIVRO DURANTE UM ANO DIFÍCIL. PODE PARECER IMPOSSÍVEL PASSAR POR 365 QUAISQUER COISAS, MAS ISTO É UM LEMBRETE PARA MIM MESMO. AGRADEÇO AOS MEUS AMIGOS, À MINHA FAMÍLIA E A MITCHELL KUGA, QUE É AS DUAS COISAS.
4. AGRADEÇO À CANTORA/COMPOSITORA MICHELLE BRANCH, QUE EU NÃO CONHEÇO PESSOALMENTE.

ADAM J. KURTZ É DESIGNER GRÁFICO,
ARTISTA E UMA PESSOA SÉRIA. ELE SE
PREOCUPA PRINCIPALMENTE COM CRIAR
OBRAS HONESTAS E ACESSÍVEIS, INCLUINDO
UMA VARIEDADE DE PEQUENOS PRODUTOS E
A SÉRIE DE CALENDÁRIOS AUTOPUBLICADOS
"UNSOLICITED ADVICE". ELE NÃO ESCREVEU
MAIS NENHUM LIVRO.

ATUALMENTE MORA NA CIDADE DE NOVA YORK.



VISITE
ADAMJK.COM, @ADAMJK,
E JKJKJKJKJKJKJKJKJKJK.COM
(OU NÃO!)